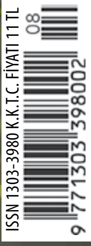
TÜRKİYE'NİN EN KÖKLÜ SAĞLIK ve YAŞAM DERGİSİ



yeşilay

Ağustos 2017
Sayı 1003

AYLIK SAĞLIK, YAŞAM VE KÜLTÜR DERGİSİ

92.YIL | 10 TL.

Derginin tüm geliri bağımlılıkla mücadele çalışmaları için kullanılmaktadır.

YEŞİLAY DERGİSİ AĞUSTOS 2017 | SAYI 1003

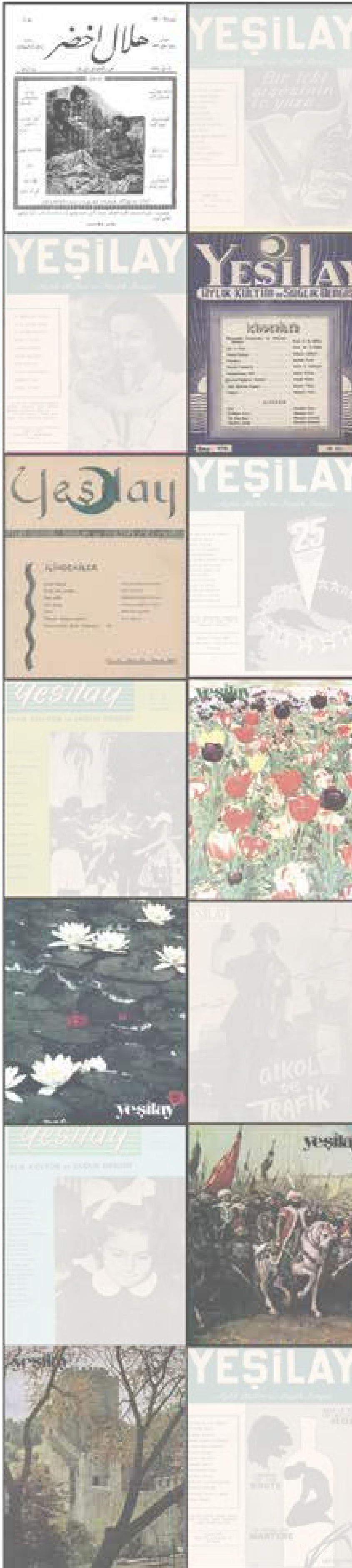
DOSYA

SANAT RUHU İYİLEŞTİRİR

SANAT TERAPİSİ BAĞIMLILARA UMUT OLUYOR

"YAZMASA İDİM, İNFİLAK EDERDİM"
BAHADIR YENİŞEHİRLİOĞLU

AYLIK SAĞLIK, YAŞAM VE KÜLTÜR DERGİSİ



yeşilay

KURUCUSU
Ord. Prof. Dr. Mazhar Osman Uzman
Derginin Tesisi: 1925

TÜRKİYE YEŞİLAY CEMİYETİ ADINA İMTİYAZ SAHİBİ
Genel Başkan Prof. Dr. Mücahit Öztürk

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Av. Osman Baturhan Dursun

GENEL YAYIN KOORDİNATÖRÜ
Sümeyya Olcay
sumeyya.olcay@yesilay.org.tr

YAYINA HAZIRLAYAN
TURKUVAZ DERGİ GRUBU

YAYIN DİREKTÖRÜ
Aslıhan Sarp İşman

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Bensu Kaya

EDİTÖRLER
Destan Harmancı
Belit Şenol
Şebnem Can Kılınçarslan

GÖRSEL YÖNETMEN
Halil Günüç

KAPAK
Liu Qiang - Çin
Uluslararası Yeşilay Karikatür Yarışması

YAYIN KURULU
Prof. Dr. Mücahit Öztürk , Prof. Dr. M. İhsan Karaman,
Dr. Ahmet Özdinç, M. Pervin Tuba Durgut,
Esra Albayrak, Doç. Dr. Yusuf Adıgüzel,
Arif Çifci, Kln. Psk. Mehmet Dinç, Prof. Dr. Hasan Bacanlı,
Prof. Dr. Peyami Çelikcan, Doç. Dr. Mustafa Taşdemir
Dr. Halit Yerebakan

REKLAM KOORDİNASYON
Türkiye Yeşilay Cemiyeti İktisadi İşletmesi

İDARE YERİ
Türkiye Yeşilay Cemiyeti Genel Merkezi
Sepetçiler Kasrı, Kennedy Cad. No: 3
Sarayburnu / Fatih / İstanbul
T (212) 527 16 83 – F (212) 522 84 63

BASILDIĞI YER
Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Akpınar Mah. Hasan Basri Cad. No:4
Sancaktepe/İstanbul
T (216) 585 90 00

YAYIN TÜRÜ
Süreli ISSN 1303-3980
yesilaymarket.com

Yeşilay Dergisi devletin tüm sorumlu mercilerine muntazaman ulaştırılmaktadır. Dergide yayınlanan makalelerin fikri sorumluluğu yazarlarına aittir.







Yeşilay olarak kültür-sanat faaliyetlerinin, çocuk ve gençlerin zararlı alışkanlıklardan korunma ve yaşam becerilerini kazanma noktasında önemini hassasiyetle vurguluyoruz.

Sanat ruhu iyileştirir

Temmuz sayımızda sağlıklı bir hayat ve bağımlılıklardan uzak durmak için spor kültürünü detaylı bir şekilde anlattığımız bir dosya hazırlamıştık. Ağustos sayımızda da yine spor kadar etkili, fiziksel, zihinsel ve ruhsal bir bütünlüğü sağlayan, ruhu iyileştiren, zihni verimli bir şekilde meşgul eden sanat konusunu ele aldık.

Bir maddeye sadece madde olarak bakmayan, güzeli gören, Allah'ın Sani isminin de bir yansımasıdır aslında sanat ve insanda dışavurum olan sanat duygusu. O duyguyu yaşayan, kendi içinde yorumlayan, bilerek ve isteyerek başkalarına aktaran sanatçı, büyük bir anlamda toplumun manevi duygularını, güzellikleri oluşturmayı, toplumu güzelleştirmeyi amaçlayan bir elçidir aslında. Sanat; sıkıntı, stres, depresyon gibi rahatsızlıklara karşı psikolojide bir terapi yöntemi olarak kullanılmaktadır. Bağımlılıklar alanında da hakeza sanatla hemhal olmak, bir uğraşı edinmek ve bağımlılık durumunun nüksedilmemesi için zihni bir uğraşıyla meşgul etmek etkili bir önleyici yöntemdir. Burada sanat bir araç olarak kullanılır. Sorunların o an yapılacak olan çalışmalarla farkına varılması sağlanır. Danışan özgürce, baskı hissetmeksizin, sözün bittiği yerde hayallerini kullanarak sorunlarını dışa vurur ve çözümü için yine kendisi uğraşır, ruhunu doyurmaya başlar. Bu sayımızda da konusunu işlediğimiz YEDAM Atölye tam olarak bunu gerçekleştiriyor; danışanlar kendilerini ifade edebilecek ve yine el ve zihin becerilerini kullanarak bir eser ortaya çıkarabilecek kurslar ve hobi atölyeleriyle bağımlılık süreçlerini daha kolay atlatmaya çalışıyor. Yeşilay olarak kültür-sanat faaliyetlerinin, çocuk ve gençlerin zararlı alışkanlıklardan korunma ve yaşam becerilerini kazanma noktasında önemini hassasiyetle vurguluyoruz. Bu alanda gençlere yönelik gezi, fotoğraf, müzik, tiyatro gibi çalışmaları yapmakta ve yine alanda yapılan çalışmaları Mali Destek Programlarımız kapsamında desteklemekteyiz.

Dergimizin bu sayısında da sanat konusunu hem önleme hem de koruma yönünden uzman isimlerin görüş ve röportajlarıyla detaylı bir şekilde ele aldık. Sanat terapisti Kln. Psk. Olcay Güner, dünyaca ünlü ebru sanatçımız Hikmet Barutçugil, yazar-oyuncu Bahadır Yenişehirlioğlu, ünlü luthier Feridun Obal ile sanata dair keyifli ve bir o kadar bilgilendirici röportajlarımızı istifadelerinize sunduk. Sağlık, yaşam, kültür sayfaları arasında da kendinizi muhakkak bir yere konumlandıracaksınız.

Sanatsız kalmamak dileğiyle, iyi okumalar.



Prof. Dr. Mücahit Öztürk
Yeşilay Genel Başkanı







16

18

26

İçindekiler
Ağustos 2017

DOSYA

16 **Sanat ruha iyi gelir**
Sanatın iyileştirici etkisi, tarih öncesinden beri bilinen bir gerçek. Ruhsal yolculuğumuzda notaların, renklerin, harflerin önemini, gelin şimdi hep birlikte düşünelim…

18 **Sanat terapisi bağımlılara umut oluyor**
Sanat terapisi, son yıllarda bağımlılar için alternatif bir tedavi yöntemi olarak öne çıkıyor.

22 **Röportaj:**
Olcay Güner ile sanat psikoterapisinin uygulama alanları ve etkisi hakkında konuştuk.

26 **YEDAM atölyeleri bağımlıları hayata hazırlıyor**
Uzman Klinik Psikolog Gaye Kağan ve Sosyal Hizmet Uzmanı Sevil Danacı, YEDAM atölyelerini anlatıyor.



30 **Haydi çocuklar atölyeye**
Tatilin kalan kısmı için keyifli atölye çalışmalarına göz atmaya ne dersiniz? Üstelik bir kısmında siz de çocuklarınıza eşlik edebilirsiniz!

34 **Röportaj: Hikmet Barutçugil**
Usta isim Hikmet Barutçugil ile dingin ve zarif haliyle ruhumuza iyi gelen ebru sanatını konuştuk.

SAĞLIK

40 **Sıcaklarla baş etmek için ne yapmalı?**
Hava sıcaklıklarının mevsim normallerinin üzerinde seyrettiği günlerde, sıcaklarla baş etmek için yapılması gerekenleri bir araya getirdik.

42 **“Anne karnım ağrıyor!”**
Çocuk Gastroentereloji ve Beslenme Uzmanı Prof. Dr. Ender Pehlivanoğlu, çocuklarda karın ağrısının nedenleri ve ağrıya yaklaşım hakkındaki sorularımızı yanıtladı.

44 **Tiroidin beslenmeyle ilişkisi var**
Tiroid hastalıkları, ülkemizde en yaygın görülen hastalıkların başında geliyor. Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Dr. Kamil Başköy ve Uzman Diyetisyen Şeyma Öztürk'e tiroidi ve tiroidin beslenme ile ilişkisini sorduk.


42















YAŞAM

48 **Miniklerle seyahat eziyet mi, keyif mi?**
Miniklerle yolculuk yapmayı kolaylaştıracak önerileri sizler için bir araya getirdik.

50 **İki tekerlekli özgürlük**
Ekonomik durumu, hayat tarzı, yaşı, cinsiyeti ne olursa olsun insanları aynı duyguda buluşturan yegâne araç olan bisiklet, aynı zamanda daha temiz, daha sağlıklı bir hayatın da müjdecisi!



KÜLTÜR

56 **Röportaj: Bahadır Yenişehirlioğlu**
Derinliği, naifliği, belagati, yaşam tarzı ile gönüllerde yer edinen Bahadır Yenişehirlioğlu ile hayat "öz"ünü, yazarlığını, aktörlüğünü, ailesini ve hayata karşı duruşunu konuştuk.

60 **Denizin dudağında Amasra**
Önceleri kendi halinde, sessiz sakin bir sahil kasabasıyken ve sadece müdavimleri tarafından ziyaret ediliyorken son yıllarda hemen herkesin radarına takılmaya başladı Amasra.

64 **Üç bin yıllık tarihi yeniden keşfedin**
İstanbul'un Altın Boynuz'u Haliç kıyısındaki etkileyici masal diyarı Miniatürk, yeni eklenen ve yenilenen maketleriyle üç bin yıllık tarihi gözler önüne sermeye devam ediyor.

68 **Sultanahmet'te bir luthier: Feridun Obul**
Şimdiye kadar 800 çeşit enstrümana hayat veren ustayla atölyesi Türk Müzik Evi'nde yüzyıllar ötesine uzanan bir yolculuğa çıktık.

70 **Sinema**
Bir Gün Gerçekten Gelecekler mi?
Arrival (Geliş) son yılların en özel işlerinden biri... Bu güzel filmi bir kez daha izlemeye ne dersiniz?

72 **Yemek**
Güne Güzel Başlayın
Birbirinden lezzetli kahvaltılıklar...



Sosyal medya

Fiziksel, zihinsel ve ruhsal bir bütünlüktür sanat… İçinde ne varsa dışa vurumdur. Twitter kullanıcılarımız da sanat-ruh ilişkisini bakalım nasıl dışa vurmuşlar…






Cihat
@degismeyenadam

İşin içinde 'sanat' varsa bir kapı kolunda bir çamaşır mandalında bile ruh bulma ihtimalin var..




Eyup Aygun Taysir
@eataysir

İnsanın ölüm korkusu ve ölümsüzlük isteği pek çok kavramın varlık sebepleri arasındadır. Örneğin, ruh, sanat...




Angelus Novus
@EdaOztk

Yaşasın "iyilik" için sanat, yaşasın "sosyal sorumluluk" için sanat, yaşasın "dizginleştirilmiş" ruh ve zihinler için sanat!




Hızır Maturidi
@Hizir_Maturidi

"İlim, sanat, fikir ve ruh orduları yetiştiren yerlerin
Yalnız bunlar hamlelerle önlerinde dünyâları eğiltir."




Evren Arı
@evren_ari_

"Sanat insan ruhunun estetik makyajıdır".

Sanatsız bir ruh çorak bir çöl misali bedeninizi kurutur.







cngr
@birazdasevonu12

doğayı ve kendimizi dinlesek, ruh ve mide obezi olmayacak kadar üretsek, azıcık da sanat yapsak yeterdi dünyaların bizim olmasına





Tamer Taşer
@TamerTaser

Sanata saygım var çünkü; sanat: ruh ve hislerin bütünleşmesiyle düşüncede beliren silüetin şekillenmesi biçimidir...





Muhterem ŞAHİN
@muhterem_sahin

Tarih, kültür, sanat, edebiyat, şiir ve musikî ile beslenmeyen bir ruh; kaba, fütursuz, hodgam ve nezaketsizdir.

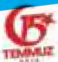




Fiil in the blanks
@evrenbaser

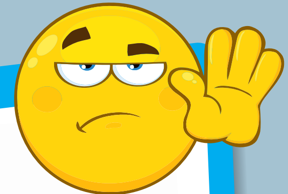
Sanat, ruh ile ilgili kessinlikle. Hem yapmak hem temas etmek içsel bir arınma sağlıyor. Sanattan uzak kalanların ruhları kirleniyor.





Oğuz beyi
@ayberkbey27

Kendi ruh köklerinden beslenemeyen hiç bir bilim, düşünce ve sanat oluşumu, dünyaya ön açacak, öncülük yapacak büyük işlere imza atamaz.





Işık ATAKAN
@isikatakan

Dil sanatı edebi sanat olup, güzel bir kalp, ruh ve akıl işidir. Konuşmana dikkat edersen vezir, etmezsen rezil olursun. IA.

Yarışma ve etkinliklerimizi takip etmek için

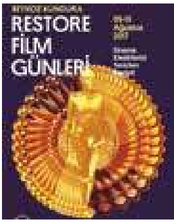






Restore film günleri
5–13 Ağustos
www.beykozkundura.com

Bu filmlerde tadilat var!



Beykoz Kundura Restore Film Günleri, 5–13 Ağustos tarihleri arasında gerçekleştiriliyor. Bu yıl ilki düzenlenen etkinlikte; dünya sineması klasiklerinin restore edilmiş kopyaları ve arşivlerde saklı kalmış filmler izleyicilerle buluşuyor. Restore edilen sessiz filmler açık havada, canlı müzik eşliğinde gösterilecek. Gösterimlerden önce sohbetler ve DJ performansları yer alıyor. Program kapsamında izlenebilecek filmler arasında Orson Welles'in uzun süredir kayıp sanılan Çok Johnson (Too Much Johnson) adlı filmi de var.





İstanbul Tiyatro Festivali
13 – 26 Kasım
www.iksv.org

Tiyatro festivali artık her sene düzenlenecek

Bugüne dek iki yılda bir gerçekleştirilen İstanbul Tiyatro Festivali, bundan böyle her yıl olacak. 21. İstanbul Tiyatro Festivali, 13-26 Kasım 2017 tarihleri arasında düzenlenecek. 1989 yılından bu yana, yerli ve yabancı tiyatro ve dans topluluklarının en iyi örneklerini izleyiciyle buluşturan festivalde bugüne dek ağırlanan 5600 yerli ve yabancı sanatçının 700 performansını 441.000'in üzerinde seyirci izledi. 21. İstanbul Tiyatro Festivali programında; yurtdışından 4, Türkiye'den 10 gösteri yer alacak. Ayrıca ücretsiz söyleşiler ve atölye çalışmaları da düzenlenecek. Festival kapsamında tiyatromuzun başarılı örneklerinin yurt dışında farklı festivallerde yer almasını ve daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlamak amacıyla ilk kez 2014'te düzenlenmeye başlayan "Uluslararası Platform", 2017 yılında da devam edecek. Platformda yurtdışından davet edilen festival direktörleri, tiyatro profesyonelleri ve tiyatro eleştirmenleri, Türkiye'den sanatçı ve topluluklarla tanışma imkânı bulacak.



Fotoğraf sergisi
16 Eylül'e dek
www.iae.org.tr

Dostlara kapı açık

İstanbul Araştırmaları Enstitüsü, "Dört Ayaklı Belediye: İstanbul'un Sokak Köpekleri" sergisini sadık dostlarıyla birlikte gezmek isteyenlere kapılarını açıyor. Böylelikle sosyal ve kültürel alanlarda evcil hayvanların da yer bulmasına bir adım atılıyor. Küratörlüğünü Ekrem Işın'ın, danışmanlığını Catherine Pinguet'nin üstlendiği sergi, sokak köpeklerinin, dini, siyasi ve sosyolojik dönüşümlerle değişen serüvenini anlatıyor. İstanbul köpeklerinin en az insanlar kadar şehir hayatına katıldıklarını belirten Ekrem Işın, tarih boyunca şehri ziyaret eden Batılı gözlemcilerin, hayvanları bile toplumsallaştıran kültürümüze merakla yaklaştığını vurguluyor.



Don Kişot Bodrum'da...

Resim sergisi
17 Eylül'e dek
www.artsuitesgallery.com



Cumalıkızık Günleri, 2008, Tuval üzerine yağlı boya, 100x100cm



Puerto Lapice of Madrid, 2016, Tuval üzerine yağlı boya, 100x100cm

Usta sanatçı Zahit Büyükişleyen'in "Hommage A Don Quijote" sergisi, 17 Eylül'e dek Art Suites Gallery Bodrum'da düzenleniyor. Soyut katmanlarından oluşan resimlerinde renklerin oluşturduğu ritm, Don Kişot'un serüvenlerini anlatırken sanatçının yaşama dair bakış açısını da yansıtıyor. Don Kişot, Cervantes tarafından her sınıftan okurun büyük ilgisini çeken şövalye romanslarının ince işlenmiş bir parodisi olarak tasarlanmıştı. Yazıldığında çok geniş boyutlara ulaştı. Daumier'den Picasso'ya kadar pek çok ressamın da kahramanı oldu.



Gülcihanda Çardaklar, 2007, Tuval üzerine yağlı boya, 83x163cm

Karlovy Vary Uluslararası Film Festivali
En İyi Afiş Ödülü



En iyi afiş

Onur Saylak'ın, Hakan Günday'ın aynı adlı kitabından uyarlanan ilk uzun metraj filmi "Daha" geçtiğimiz ay düzenlenen, Karlovy Vary Uluslararası Film Festivali'nin ana yarışma bölümünde büyük ödül Kristal Küre için yarıştı. Ana yarışma kategorisindeki filmlerden 11'inin afişinin oylamaya sunulduğu yarışmada Sarp Sözdinler'in tasarladığı afiş, izleyiciler tarafından En İyi Afiş Ödülü'ne layık görüldü. Babasının onu insan kaçakçılığı şebekesinin bir parçası haline getirmesiyle suçla tanışan 14 yaşındaki Gaza'nın yaşadıklarını, baba-oğul ilişkisi üzerinden anlatan filmin oyuncu kadrosunda Ahmet Mümtaz Taylan, Hayat Van Eck, Turgut Tunçalp, Tankut Yıldız, Tuba Büyüküstün, Kaan Uluca, Ahmet Melih Yılmaz, Uğur Aslan, Lara Aysal ve Pervin Bağdat bulunuyor.



Festival
19 – 21 Ağustos
www.koroglufestivali.com.tr

Köroğlu Festivali başlıyor!

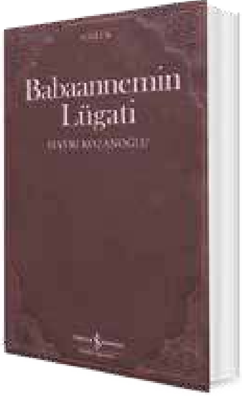
Uluslararası Köroğlu Festivali, 19– 21 Ağustos tarihleri arasında Bolu'da gerçekleştiriliyor. Türk kültüründe önemli bir yeri olan Köroğlu; Afganistan'dan Bosna'ya kadar bilinen, bütün Türk lehçelerinde söylenen büyük bir destan kahramanı. Köroğlu efsanesini yaşatmayı amaçlayan festival kapsamında İzzet Baysal Üniversitesi folklor ekibinin gösterisi, resim sergisi ve halk konserleri düzenleniyor. Köroğlu aşık atışmaları ve karşılaşmalarının yanı sıra festival boyunca uluslararası kapsamda bir sempozyum düzenleniyor.

KİTAP

Babaannemin Lügati

Hayri Kozanoğlu

Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları



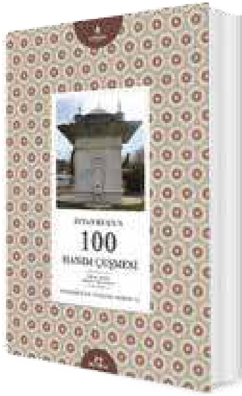
Hüsniye Kozanoğlu, 1925 yılında Adana'da eski belediye başkanlarından Mehmet Fuat Dıblan'ın dokuz çocuğunun sekizincisi olarak doğmuş. 1948 yılında İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nden mezun olan Hüsniye Kozanoğlu'nun zengin kelime dağarcığı, kitabın ana malzemesini oluşturmuş.

Birbirlerine aşırı düşkün Dıblan ailesinin geliştirdiği kendilerine özgü hitap tarzı, bir kitaba esin kaynağı oldu. Eserde, Hüsniye Kozanoğlu'nun geniş kelime dağarcığının torunları aracılığıyla genç kuşaklara aktarılması amaçlanıyor. Kitabın hazırlanması sırasında, çocukluktan başlayarak gerilere gitmek, o kelimenin sarf edildiği zamanı, mekanı, bağlamı hafızasında canlandırabilmek için ciddi çaba harcadığını belirten Hayri Kozanoğlu, eseri "Babaanne söyledi, oğlu nakletti" şeklinde okumanın da mümkün olduğunu söylüyor.

İstanbul'un 100 Hanım Çeşmesi

Nilay Köse ve Mesut Meyveci

İBB Kültür A.Ş.



Esma Sultan, Bezmiâlem Valide Sultan, Mihrişah Sultan, Mahpeyker Kösem Valide Sultan, Safiye Sultan, Nurbanu Sultan gibi Osmanlı hanımlarına ait 100 çeşme, İstanbul'un 100'leri serisinin 84. kitabı olarak okuyucu ile buluştu.

Kitapta yer alan 100 çeşme, Suriçi başta olmak üzere İstanbul'un iki yakasında yüzyıllardır varlığını sürdüren çeşmeler arasından seçildi. Çeşmeler, inşa edildikleri tarihin mimari özelliklerini güçlü bir şekilde yansıtıyor. Kitabın giriş bölümünde; hazne, ayna taşı, lüle, kitabe, kurna, kemer, saçak, testi seti ve tas yuvası olmak üzere çeşmelerin bölümleri detaylı olarak anlatılıyor. Kitapta çeşmeler hayrat amaçlı olması özelliklerinden yola çıkılarak dört bölümde sınıflandırılıyor. Kitapta Osmanlı döneminde suya verilen önem ve hayırseverlik unsurlarına da dikkat çekiliyor.

DVD

Çınar Ağacı

Dört çocuk, torunlar, iki ayda bir evden eve taşınan çiçekler, plâklar, bir sandık, bir gramofon ve unutulmaz bir anneanne… "Çınar Ağacı", yürekte iz bırakan öyküsüyle DVD raflarında yerini aldı.

BKM Film - Yeni Yapım Film



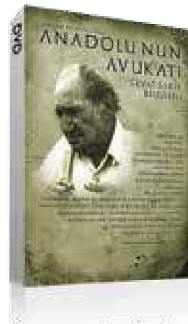
Emekli öğretmen Adviye Hanım'ın biraz huysuz kişiliği çocuklarına hayatı zorlaştırıyor görünmektedir. Ancak torunu Barış'ın hayatındaki en anlamlı şey anneannesidir. Ailede sadece Barış, buluşma günlerini iple çekmektedir! Başrollerini, Celile Toyon, Deniz Deha Lostar, Nurgül Yeşilçay, Suzan Aksoy, Ragıp Savaş, Hüseyin Avni Danyal, Settar Tanrıöğen, Ebru Özkan ve Nejat İşler'in paylaştığı filmin yönetmeni Handan İpekçi.

CD

Anadolu'nun Avukatı

Harun Özakıncı'nın yönettiği belgesel, Türkiye'nin ilk profesyonel turist rehberi olan Cevat Şakir'in, bütün medeniyetlerin Anadolulular tarafından "var" edildiğini savunması üzerine kurgulanmış.

Metefor Film



Halikarnas Balıkçısı ya da asıl ismiyle Cevat Şakir Kabaağaçlı, Anadolu'ya sevdalı bir yazar. Belgeselde Bodrum öncesindeki ve sonrasındaki hayatı anlatılıyor. Bilimin Anadolu'dan doğduğuna inanan balıkçı, Orta Asya'dan gelmiş olmanın gerçeğiyle Anadolu'yla kaynaşmış olmanın şansının yüksek bir değerler sistemi oluşturduğuna inanıyordu. Ustaya göre, çağdaş kültüre uzanmak isteyen bir toplum, klâsik kültüre sahip olmalıydı.

DOSYA

SANAT RUHU İYİLEŞTİRİR

SANAT TERAPİSİ BOŞLUKTA OLANLARA UMUT OLUYOR









SANAT RUHA İYİ GELİR

Sanat daima güzellik, zarafet, incelik gibi mutluluğa kapı açan kavramlarla anılır. Yorumlayan ve izleyende olumlu duygular uyandırır.



SANAT PSİKOTERAPİSTİ OLCAY GÜNER

HAYDİ ÇOCUKLAR ATÖLYEYE!

YEDAM ATÖLYELERİ BAĞIMLILARI HAYATA HAZIRLIYOR

Bağımlıları hayata hazırlayan YEDAM'ın bünyesinde hâlihazırda yer alan hobi atölyelerini geliştirmek amacıyla yeni bir atölye kuruluyor.











HİKMET BARUTÇUGİL

"EBRU, BİR SONSUZLUK ARMONİSİDIR"

SANAT RUHA İYİ GELİR

Sanat daima güzellik, zarafet, incelik gibi mutluluğa kapı açan kavramlarla anılır. Yorumlayan ve izleyende olumlu duygular uyandırır. Sanatın iyileştirici etkisiyse tarih öncesinden beri bilinen bir gerçek. Ruhsal yolculuğumuzda notaların, renklerin, harflerin önemini, gelin şimdi hep birlikte düşünelim…

Bensu KAYA

Evliya Çelebi, Seyahatname adlı ünlü eserinde Edirne Külliyesi'ndeki şifa merkezinde; "Hastalara deva, dertlilere şifa, divanelerin ruhuna gıda ve def-i sevda olmak üzere on sazende ve hanende" olduğundan söz eder. 15. yüzyılda 2. Bayezid zamanındaki bu merkezin her yanında konserler düzenlenir; ruhsal tedavi görenlere üç gün özel fasıllar verilir; neva, rast, dügah, suzinak, çegah makamında eserler çalınıp söylenirmiş. Aristotales, İÖ 362-360 yıllarında yazdığı Poetika adlı eserinde dram sanatının amacını ruhsal tedavi anlamına gelen Katarsis sözcüğüyle anlatır. Helenistik dönemde Bergama'da Asklepion, ruhsal tedavi merkezi olarak hizmet verirmiş. Tiyatro ve psikodrama çalışmaları, her dönemde insanın kendini yansıtması ve sağaltması için ideal ortamlar sağlıyor.

İzleyici ya da yorumcu olarak alacağınız hazların ötesinde, ruhsal iyileşme mücadelesi verenler için sonsuz anlamlar barındıran şifa kaynaklarından söz ediyoruz.

Sanat ve ruh sağlığı üzerine yapılan çalışmalar öyle fazla ki, hepsini tek yazıya sığdırabilmek imkansız. Tarih öncesi mağara duvarlarına çizilenlerden, günümüzün terapik sanat çalışmalarına dek hepsinde ana fikir aynı: Sanat ruhu iyileştirir! Müzik, resim, edebiyat, heykel, tiyatro, opera, bale ya da ebru, tezhip, minyatür, hat gibi geleneksel sanatlar… İzleyici ya da yorumcu olarak alacağınız hazların ötesinde, ruhsal iyileşme mücadelesi verenler için sonsuz anlamlar barındıran şifa kaynaklarından söz ediyoruz. Moraliniz bozuk olduğunda aklınıza geleni bir kağıda dökmek bile içinizdeki sıkıntıyı gidermeye yardımcı olabilir. Yaptığınız üretimlerin illa ki "sanatsal" boyutta olması gerekmiyor, amaç sadece iyi hissetmeyi başarabilmek!

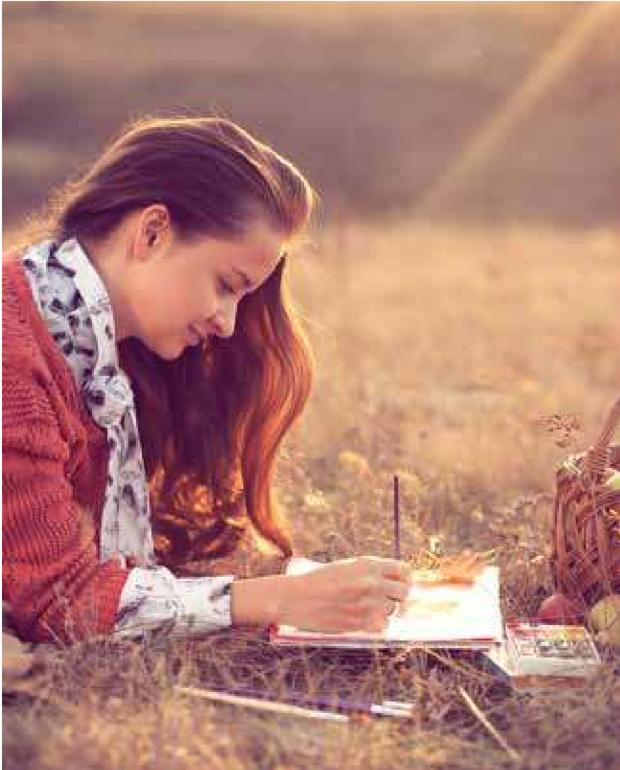
Bir psikoterapi merkezine gittiğinizde, profesyonel yardım almaya başladığınızda, "sizi size anlatabilecek" en iyi yollardan biri sanattır. Önce kendini tanımak, kendiyle yüzleşmek isteyen insan, farklı yöntemler izler; içinden çıkamadığı sorunlara karşı derin suda yüzmeyi öğrenmeye çalışmak gibi kendini çeşitli platformlarda dener. Yüzlerce çeşit ilaç tanesinin yapamadığını herhangi bir sanat dalı ya da sanatsal hobi başarabilir.

MÜZİK TINILARIYLA SAĞLIK YOLCULUĞU

Boşuna "ruhun gıdası" dememişler… Bırakın icra etmeyi ya da adamakıllı anlamayı, sadece herhangi bir müzik parçasını dinlemek bile psikolojimizi nasıl da değiştirir! Elinizdeki işe ya da yazıya konstantre olmak için klasik müzik eseri tercih edebilirsiniz ya da mutluluk düzeyinizi artırabilmek için hareketli bir şarkıyla kendi çapınızda dans edebilirsiniz. Bütün bunlar size iyi gelebilecek bedava ilaçlar! Biraz daha ileri gidip amatör ya da profesyonel olarak müzikle ilgilenmek istediğinizde, müziğin o eşsiz etkisiyle tanışıyorsunuz… Müzikle şifa çalışmaları, yüzyıllardır ülkemizde uygulanıyor. Geçtiğimiz aylarda vefat eden Rahmi Oruç Güvenç tarafından 1975 yılında kurulan TÜMATA (Türk Musikisini Araştırma ve Tanıtma) grubu, Orta Asya kaynaklı Türk musikisinin kökenini ve terapi değerlerini araştırıyor. Bu arada Almanya, Avusturya, İsviçre ve İspanya'daki Türk müziği ile tedavi kurslarında öğrenci yetiştiriliyor. Yazarın "Allah'ın Sevdikleri – Hz. Mevlânâ" isimli, Türkçe - İngilizce yayınlanan bir eseri ve müzikle terapi konusunda bir de kitabı bulunuyor. Ayrıca "tarz-ı vefa" isimli bir makam icat edip, pek çok bestelere imza atmış. Müzikle tedavi konusunda farklı bir sese kulak vermek istediğimizde, Gökhan Kırdar'ın müzikle şifa çalışmalarını içeren "Skygen" projesiyle karşılaşıyoruz. Çakra bölgelerine göre vücudun farklı alanlarında şifa çalışmaları yapan Kırdar, 1995 yılında müzikoloji okurken frekansla iyileştirme kavramıyla tanışmış. Salgı bezlerinin hormon salgılayabilmesi için alması gereken frekanslar olduğunu belirterek bireysel ve grup bazında tedavi edici sesler üzerinde çalışıyor. Sanatçı, 7 Ağustos'ta İzmir'de ve eylül ayında Antalya'da grup çalışması yapacak.

> Bir psikoterapi merkezine gittiğinizde, profesyonel yardım almaya başladığınızda, "sizi size anlatabilecek" en iyi yollardan biri sanattır.





Beden ve ruh sağlığının bir bütün olduğu düşünülürse, sanat insanların şifa bulmasına aracı oluyor. Tüm iyilikleri ve iyileştiriciliğiyle hayatımızdan hiç eksik olmasın.



SANAT TERAPİSİ BOŞLUKTA OLANLARA UMUT OLUYOR

Madde ve alkol bağımlılığını tedavi etmek için birçok yöntem var. Bu yöntemlerin başında ise bağımlılığın bir kişiyi bütün olarak etkilediğini düşünen, fiziksel, zihinsel ve ruhsal durumların hepsini kapsayan bütünsel tedavi yöntemi geliyor. Son yıllarda ise bağımlılar için alternatif bir tedavi yöntemi öne çıkıyor: Sanat

Uyuşturucu ya da alkol bağımlılığından kurtulmak için tedavi programında bulunan herkes, duygularını ifade etmeyi ya da yaşadıklarını anlatmayı öncelikle en güvendiği kişilere, sonrasında ise terapistlere söyleyemez. "Bugün kendini nasıl hissediyorsun" sorusunun cevabını bile vermek istemezler. Ama yaşadıklarını anlatmakta güçlük çeken bağımlı birey sanata yönlendirilince şartlar tamamen değişiyor. Bağımlılar sanatla yeteneklerini ortaya çıkartırken, oluşturdukları eserle nasıl hissettiklerini de dünyaya anlatabiliyor. Çünkü bağımlı bir birey, bir resim yaparken veya çamurdan heykel yapmaya çalışırken programın bir parçası olmaktansa direkt "kendisi" oluyor. Sanat terapisi engelleri ortadan kaldırıyor, bağımlı kişinin iç meselelerini ve duygularını görsel bir şekilde ifade etmesine olanak sağlıyor.

FARKLI SANAT ORTAMLARI, FARKLI YAŞAM DERSLERİ ÖĞRETİR

Sanat terapisinde kullanılan birçok farklı çözüm var. Popüler sanat terapi yöntemleri resim, çizim ve heykel... Çömlekçilik ve kolaj da bu gruba girer. Sanat terapisinin işe yaraması için en önemli şey, terapinin uygulandığı kişinin sanatsal yeteneği değil, terapi sonrasında nitelikli bir sonuç almaktır.

Sanat terapisi uygulanan bağımlı kişiye sadece resim yaptırılmamalıdır, farklı sürelerle farklı sanat dalları öğretilmelidir. Bu da tedaviyi, bağımlının iyileşme sürecini olumlu yönde etkiler. Farklı sanat dallarında çalışmalar yapan kişiler, kendi davranışları üzerinde

kontrolü bırakmayı öğrenir. Bu da bağımlının, bağımlı olduğu maddeye karşı zaafını yenmesinde büyük rol oynar. Sanatla bağımlılık tedavisi uygulanan bireyler, terapinin başlangıcında ne kadar içine kapanık ve gerginse, terapi ilerledikçe ruh hallerinde gözle görülür değişimler olur. Sanatla uğraşan bağımlı kişiler, kendini keşfetme ve kendini tanıma gibi özelliklerini gördükçe, maddelere dirençli olur ve gelecekte bağımlılık yapıcı maddeleri kullanma isteğini daha az hisseder.

SANAT TERAPİSİ TÜRLERİ NELERDİR?

Sanat terapisinde, bağımlı bir kişi yeteneklerini ve hayal gücünü, kendisini sağlıklı ve üretken bir hale getirmek, bu özelliklerle ifade etmek için kullanır. Sanat terapisinin amacı, kişinin deneyimlerini daha iyi aktarabilmek için iletişim biçimlerini genişletmesidir. Sanat terapisinde normal olarak kullanılan sanat türleri arasında şunlar var:

- Boyama
- Heykel
- Dans
- Çizim
- Drama
- Müzik
- Şiir

Terapide sıkça kullanılan 3 teknik bulunuyor... Bunlardan birincisi Gestalt yöntemi. Bu yöntemde tedaviyi uygulayan kişi, bağımlının mevcut duygu ve deneyimlerini geliştirmesine yardımcı oluyor. Gestalt yönteminde bağımlıdan, gördüğü sanat eserini tanımlaması isteniyor. Böylece bağımlı kişinin düşüncelerini açıklaması için sanat eseri bir araç olarak kullanılıyor. İkinci yöntem ise aktif hayal gücü… Gestalt yöntemi ile gördüğü sanat eserinden düşüncelerini anlatan bağımlı, aktif hayal gücü ile yine sanat eseri üzerinden hayal dünyasını açığa çıkartıyor. Son yöntem ise üçüncü el yaklaşımı… Bu yaklaşımında ise bağımlı artık sanatı üretme noktasına geçiyor.

Sanat terapisi, bağımlılık tedavisi gören kişiler için oldukça yararlı, çünkü bağımlılığı anlayabilmek ve bununla baş edebilmek için kişiye kapılar açıyor. Bir grup ortamında yapıldığında ise bağımlı olan kişilerin birbirlerinin deneyimlerini ve duygularını daha yakından, iyi bir biçimde anlamalarına yardımcı oluyor.



SANATIN REHABİLİTASYONA YARDIMCI OLAN 6 FAYDASI

Sanat, sanat terapisi, rehabilitasyon sırasında son derece değerli yararlar sağlar. Bağımlı birinin rehabilitasyona girmeyi ertelemesinin en önemli nedenlerinin başında, kişiye özel çözümün olmadığını düşünmesidir. Birçok rehabilitasyon merkezi, ılımlı olmak adına 2 önemli sorunla mücadele etmeye yönelik terapi alternatifleri sunar… Bunlardan biri bireyin bağımlılığının nedenini ortaya çıkarmak, diğeri ise madde kullanımını tetikleyicilerini etkili şekilde



ele almak ve bağımlı kişiye yeni yaşam becerileri öğretmek. Tüm bu tedavilerin alternatifi ise sanat terapisidir.

Amerikan Sanat Terapisi Derneği, sanat terapisini, sanat yapıtının tedavi edici özelliğinin, hastalık, travma veya yaşama zorlukları yaşayan kişilerce ve kişisel gelişim arayanlar tarafından kullanımı olarak tanımlar.

Sanat terapisinin, çizim, resim, yazı veya heykel gibi eğitici ortamlar aracılığıyla yıllardır, özellikle rehabilitasyon sırasında yaşamla ilgili çeşitli olumlu etkileri olduğu kanıtlanmıştır. İşte sanat terapisinin bağımlılık tedavisindeki 6 faydası…





1

GÖRSEL İLETİŞİMİ GELİŞTİRME

Rehabilitasyonun ilk günleri bir meydan okumadır. Bağımlının onunla yüzleşmesi, profesyonellerden oluşan bir ekiple iletişim kurması, kişisel ayrıntılar hakkında bilgi vermesi zor olabilir. Sanat terapisi ise bağımlıları iyileştirme, bir bakıma başka bir ses verme imkânı verir. Alternatif bir iletişim aracı olan sanat, keşfetmek, zor duygularla başa çıkmak için özellikle iletişim kurmada sorun yaşayan kişilere öneriliyor.





2

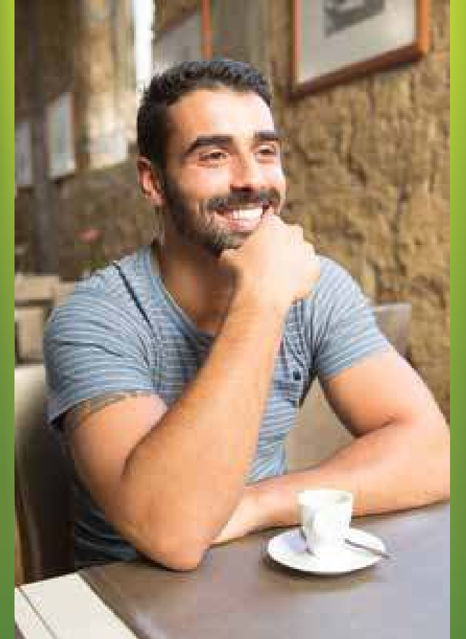
KİŞİSEL GELİŞİM

Sanat terapisinde görsel iletişimin benimsenmesi, insanların zorlu deneyimlerle baş etmesine yardımcı olur. Sanat terapisinde ilerleme gösteren bir bağımlı genelde kendini değerlendirebilir ve terapistlerle arasında bir güven inşa etmeye başlar.

3

KENDİNE GÜVEN

Benlik saygısı eksikliği, bağımlılığın ortak bir nedenidir. Bu kavram, kendimizi nasıl gördüğümüzü, hayatımızı nasıl yaşadığımızı gösterir. Sanat terapisinde uygulanan farklı projeler, tamamlanan görevlerde başarı ve ilerleme hissi sağlayacaktır. Ayrıca çizim ve renk gibi aktiviteler bağımlı kişinin içindeki çocuğu ortaya çıkarır ve bu da sıkıntıya odaklanılmasına neden olur. Sonucunda da keşfedilen sıkıntıya çözüm bulmak daha kolay olacaktır.





DUYGUSAL TAMAMLANMA

Sanat terapisinde yaygın olarak kullanılan bir egzersiz de, doğrulama kartları hazırlamaktır. Boş kağıt parçaları günlük bağımlılığın duygusal iyileşmesini hızlandıran olumlu bir takviye haline dönüştürülür. "Ben sağlıklıyım", "kendimi seviyorum" veya "kendime inanıyorum" gibi basit ifadeler bilişsel davranış terapisi olarak adlandırılır. Bu kağıtlarla egzersiz yaparak, kişinin olumsuz duygularını olumluya çevirmek olasıdır.

4

5

KENDİNİ KEŞFETME

Olumlu olmak, bir kişinin hayatını önemli ölçüde değiştirebilir. Sanat terapisi, kullanılmayan yeteneklerin kilidini açma potansiyeline sahiptir. Bağımlı birey, yaşamını daha iyi hale getiren bir olay yaşarsa, çoğu zaman bu deneyimi diğerleriyle paylaşmak ister. Bu da kendisinde olumsuz olan bir durumu olumluya çevirerek, sosyalleşmeyi, bilgilerini aktarmayı sağlar ve kişinin bağımlılıktan kurtulmasında, daha doğrusu bağımlı olduğu maddeye geri dönmemesini sağlar.





NÜKS ETMEYİ ÖNLEME

Nüks etmeyi önlemek rehabilitasyonun önemli bir bileşenidir. Tedavi bittikten sonra, gündelik senaryolarda, sosyal durumlarda, mutlaka tetikleyiciler olacaktır. Bağımlı birey için cazip olan bu durumların önlenmesinde sanat dallarında çalışmak, kişinin hayatının geri kalanı için oldukça faydalıdır. Tetikleyici karşısında bağımlı birey, sanat terapisinde uyguladığı egzersizleri gündelik hayatına da adapte etmelidir.

6

Sanat Psikoterapisti Olcay Güner: "SANAT ACILARIN, YARALARIN IŞIĞIDIR"

Nahide MUTLU
Fotoğraflar: Kaan TÜRKER

Sanat psikoterapisi, ülkemizde başarıyla uygulanan bir yöntem. Tedavisi uzun süren hastalıklardan travmalara, bağımlılık tedavisinden kişisel gelişime kadar pek çok alanda sanatın geliştirici, dönüştürücü gücünden yararlanılıyor. Psikoterapide ise, terapistlerin danışanıyla iletişimini kolaylaştıran bu yöntem, terapinin başarı şansını arttırıyor. Klinik Psikolog Olcay Güner ile sanat psikoterapisinin uygulama alanları ve etkisi hakkında konuştuk.

Sanatla psikoterapinin diğer psikoterapi yöntemlerinden farkını anlatır mısınız?

Psikoterapiler genellikle sözcüklerle ilgilidir. Terapiye geldiğinizde derdinizi sözcüklerle anlatırsınız ve terapist size kapılar açmaya, yol göstermeye çalışır. Fakat dili bir ifade aracı olarak düşünecek olursak, sözcüklerin bazen bize yetmediğini görürüz. Örneğin danışanlar bize bazen "Çok kaygılıyım" derler. Hepsi, problemini dile getirirken aynı sözcüğü kullanır, ama her birinin kaygı içeriği farklıdır. Eğer ifade aracını değiştirirsek, örneğin resim haline getirirsek, sembollerle, metaforlarla, renklerle kendimizi ifade edersek, durum daha farklı olabilir. Sanat bu farkı ortaya koymada bize yardımcı oluyor. Bir

kişiye "Bana endişenin resmini çizer misin? Aslında endişenin bir şekli ve bir rengi yoktur ama sen bunu nasıl ifade edersin? Bunu kille veya farklı malzemelerle de yapabilirsin..." dersek, danışan beklemediği bir şeyle karşılaşmış oluyor. Önce düşünüyor. İç dünyasında o endişenin görsel bir sembolü var aslında. Ve onu ya resimle ya kille görsel olarak ifade edebiliyor. Tabii sanat terapisi dediğimiz şey sadece görsel sanatlarla sınırlı değil. Bedenin kullanıldığı dans ve hareket terapisi var, sözcüklerin daha sanatsal biçimde kullanıldığı şiirle terapi var, hikayelerle, drama ile ifade etme yolları var.

Kendini ifade etmek için sanatı kullanmak terapiye nasıl yansıyor?

Kişi kaygısını görsel hale getirdiğinde o kaygı bir şekil ve kimlik kazanıyor, sanki üçüncü bir kişi gibi terapi odasında var olmaya başlıyor. Kişiler genellikle terapi seanslarına geldiklerinde direnç gösterirler. Anlatmak istediklerinin bir kısmını anlatır, bir kısmını sansürlerler. Bu nedenle çoğu yetişkinin terapisi iyi gitmeyebilir. Çocuk terapisinde anne-babadan, okuldan bilgi almak mümkündür, durumu daha iyi değerlendirebilirsiniz ancak yetişkinlerde kişi ne anlatmak isterse onu anlatır. Bazen kendini olmadığı bir şekilde de ifade edebilir ve terapi doğru yolda ilerlemeyebilir. Ama sanat terapisi söz konusu olduğunda, kişi sanki kendiyle ilgili değil de yaptığı eserlerle ilgili konuşuyormuş gibi hisseder ve direnç kırılır. En zor konuları bile anlatmaya başlarlar, psikolojik travmalarını bile çok rahat bir şekilde ele alırlar -ki çok zordur-. Odada terapist, danışan ve sanat eseri vardır ve sanat eseri bir filtre görevi görür. Kişi anlatmak istediklerini onun üzerinden anlatır, bazen terapist aktarmak istediklerini sanat eseri üzerinden aktarır ve iletişim çok daha rahatlar.
Bir başka avantajı, terapinin daha keyifli hale gelmesidir. Çünkü sanatla uğraşmak kişileri rahatlatır ve beyindeki alfa dalgalarını çoğaltır.



Adeta trans haline geçmiş gibi olurlar ve rahatlayarak keyif aldıkları bir sürecin içinde yer alırlar.

En çok hangi alanlarda kullanılıyor sanatla terapi?

Sanatla terapi kişisel gelişim amacıyla da kullanılabilir, çok ciddi sorunların terapisinde de kullanılabilir. Ayrıca yaşlılarda demans, Alzheimer gibi hastalıkların, hastanelerde kronik hastalıkların tedavisine destek olarak kullanılabiliyor. Kronik astımı olan çocuklar, kanser hastaları ve hastanede uzun süre yatarak tedavi gören kişilerde başarıyla uygulanıyor. Okullarda öğrencilerle iletişimde ve bağımlılık tedavisinde destek olarak kullanılabiliyor.

Bağımlılık tedavisinde sanatla terapi uygulamalarını biraz açabilir misiniz?

Literatür incelendiğinde bağımlılık tedavisi görenlerin genellikle psikolojik bir travması olduğu ve bağımlılığın bunun ardından geliştiği görülüyor. Bu nedenle



bağımlılık tedavisi, terapistlerce travma seansı gibi ele alınır. Bağımlılığa sebep olan etmenler, altında yatanlar sanatla araştırılır. Bağımlıların bağımlı oldukları, onlara keyif veren şeylere çok ciddi bir tutkunlukları oluyor ve bağımlı oldukları şeyden uzak kaldıklarında yoksunluk krizleri yaşıyorlar. Sanatla bu yoksunluk krizleri çok daha kolay atlatılabiliyor ve altında yatan nedenler daha kolay ortaya çıkarılabiliyor; kişiler bunun farkına varabiliyor. Sanat terapisi genellikle kişinin bir şey anlatmak üzere gelmesiyle başlar, kişi sonra sanat yapmaya başlar. Bunu sanat terapisi verecek terapistlerin eğitiminde de uygularız. Onlar da önce danışan gibi sanat terapilerine katılırlar. Bazen bir şey anlatmak için bir şey yapmaya başlarsınız. Kendinizi

"Sanat terapilerinde amacımız güzel sanat yapmak, mükemmel işçilik ve harika sanat eserleri ortaya çıkarmak değildir. Burada samimiyetle iç dünyanızı kağıda yansıtmanız önemlidir. Kişi çöp adam da çizebilir, içtenlikle çizmesi önemlidir."



serbest bırakmanızı, planlamadan içinizden ne geliyorsa onu yapmanızı isteriz. Ve ortaya çıkan şey bazen danışanları şaşırtabilir. "Ben bundan bahsetmek istememiştim, böyle bir şey çıkacağını düşünmemiştim, ama anladım" diyebilirler. Sanki verdiğimiz temalarla bilinç altına bir olta atıyoruz ve oradan bir malzeme çıkıyor; genellikle o malzeme, danışana yol gösteriyor.

Yani kağıda dökmeye başladığında sözle ifade edemediği duygular ortaya çıkıyor…

Bağımlılıklarda kişi neden bağımlı olduğunu bilmeyebilir ve bu terapiler yardımıyla "aslında şundan dolayı böyle hissediyorum ve bundan dolayı bu bağımlılığı geliştirmişim" diyerek farkına varabilir. Kişi önce sanat terapisi yardımıyla bazı duygularını keşfeder, sonra "ben geçmişimde şöyle bir olay olduğu için böyle hissediyorum" diye neden sonuç ilişkisi kurarak içgörü geliştirir. Ondan sonra harekete geçmesi gerekir. Bağımlılık tedavisinde harekete geçmek, yoksunluk krizleriyle baş etmek zordur. Bu aşamada da sanat terapisi rahatlatıcı bir yöntem olduğu ve dürtüselliği azalttığı için kullanılır. Elbette bağımlılık tedavisinde uygulanması gereken başka tedaviler de var ancak sanat terapisi diğer yöntemlerin etkisini arttırıcı ve kişiyi sakinleştirici özelliğinden dolayı tedaviye entegre olarak kullanılır.

> "Odada terapist, danışan ve sanat eseri vardır ve sanat eseri bir filtre görevi görür. Kişi anlatmak istediklerini onun üzerinden anlatır, bazen terapist aktarmak istediklerini sanat eseri üzerinden aktarır ve iletişim çok daha rahatlar."

Sanatla terapinin geçmişinden kısaca bahseder misiniz?

Aslında bu çok eski bir yöntem. İnsanların ta mağarada yaşadığı devirlerde kullanılmış. Her toplumun dansları, el sanatları, geleneksel desenleri var… Bütün bunlar insanların kendilerini daha iyi hissetmek için kullandıkları yöntemler. Fakat bir şekilde sözel terapiler ortaya çıktıktan sonra arka plana atılmış ve yakın zamanda tekrar gündeme gelerek geliştirilmiş.

Sanatçıların bir derdi, bir sıkıntısı ve topluma bir mesajı olduğu söylenir hep.

Sanatı acıların, yaraların ışığı gibi düşünebilirsiniz. Ama sanat terapilerinde amacımız güzel sanat yapmak, mükemmel işçilik ve harika sanat eserleri yaratmak değildir. Burada samimiyetle iç dünyanızı kağıda yansıtmanız önemlidir. Kişi çöp adam da çizebilir, içtenlikle çizmesi önemlidir. Danışanlar önce "ben resimden hiç anlamam, hiç yapamam" derler. Ama teşvik ettiğinizde hem resimlerinin çok geliştiğini hem de kendilerini daha iyi ifade ettiklerini görürüz. Resimi ele alalım, anaokulu seviyesinde olabilirsiniz. Ama yaptıkça gelişirsiniz. Bunu hem yetişkinlerde hem çocuklarda görebiliyoruz.

Gündelik hayatta, sanatsal uğraşların ruha etkisi nedir?

Gündelik hayatımızda bir işlevi yerine getirmek için alet kullanırız, örneğin mutfakta bıçak kullanırız, çünkü düzgünce kesmek, dilimlemek için bıçağa ihtiyacımız vardır. Sanat da böyledir, sanatın da işlevleri vardır. Bunlardan biri hatırlamaktır. Hatırlamak için sanat yapıyoruz. Günlük hayatta hatırlamak istediğimiz anın fotoğrafını çekiyoruz, sosyal medyada paylaşıyoruz örneğin. Terapide de, günlük hayatta da sanat eseri, anlatılmak istenen olayın en önemli anını hatırlatıyor ve kalıcı hale getiriyor kişiler için. Böylece onları geliştiriyor. Bir sergide örneğin bir çağdaş sanat eserine bakan kişi "eseri hiç beğenmedim, rahatsız oldum" diyebilir. Biz hep deriz ki, "rahatsız da etse, bakın. Sizi rahatsız etmesinin bir nedeni var". O nedeni fark ettiğinizde, kişisel gelişim adına bir adım daha ileri gidersiniz.

OLCAY GÜNER KİMDİR?



Lisans Eğitimini İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde yapan Güner (1986), ardından Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi, Klinik Psikoloji Bölümü -Yüksek Lisans Derecesi ile 'Klinik Psikolog' unvanı aldı (1988). Daha sonra Marmara Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde Doktora çalışmasını tamamladı. (2013). Kariyerinin ilk yıllarından itibaren klinik çalışmalar yapan Güner, 1990 yılından beri DBE'de 21 yıl 'Klinik Psikolog' ve yönetici olarak görev aldı. 2011 yılından itibaren ise kendi kurduğu Arkabahçe Psikolojik Gelişim, Eğitim ve Danışmanlık Merkezi'nde Klinik Psikolog ve yönetici olarak çalışmakta ve danışanlarına, psikoloji alanında çalışanlara, ailelere ve eğitimcilere yönelik danışmanlık, eğitim ve süpervizyon çalışmaları yapmaktadır. Sertifikalı EMDR Danışmanı olan Güner, süpervizyonlarını ağırlıklı olarak EMDR, Çözüm Odaklı Terapi, Sanat Terapisi alanlarında vermektedir.

YEDAM ATÖLYELERİ BAĞIMLILARI HAYATA HAZIRLIYOR

Ülkemizdeki tıbbi tedavi sonrası bağımlıların tekrar hayata kazandırılması yönündeki eksikliklerden yola çıkan Yeşilay'ın, çalışma alanına rehabilitasyon ve psiko-sosyal danışmanlık sürecini de ekleyerek geliştirdiği YEDAM ülke geneline yayılmaya devam ediyor. Bağımlıları hayata hazırlayan YEDAM'ın bünyesinde hâlihazırda yer alan hobi atölyelerini geliştirmek amacıyla yeni bir atölye kuruluyor. Bağımlıların bir uğraşı edinmesinde, bağımlı olduğu maddeden uzak durmasında önemli bir etken olan hobi, sanat gibi faaliyetlerin önemini ve YEDAM Atölye'yi YEDAM Yöneticisi Uzm. Kln. Gaye Kağan ve Sosyal Hizmet Uzmanı Sevil Danacı dergimiz için yazdı.

YEDAM'lar (Yeşilay Danışmanlık Merkezi) bağımlı bireylere ve ailelerine yönelik psikolojik danışmanlık ve sosyal destek hizmetleri veren ayaktan psikolojik – sosyal müdahale yapan merkezlerdir. YEDAM modeli ile bağımlı bireylere sadece bağımlılıklarından uzaklaşma süreçlerine değil, hayata katılımları ve hayat kalitelerini arttırma yönünde de destek verilmektedir. YEDAM'da bir bağımlının öncelikle kapsamlı bir değerlendirmesi yapılarak, bağımlılık düzeyi, şiddeti,


Uzm. Kln. Psk. Gaye Kağan



tedavi motivasyonu, ruhsal durumu hakkında riskleri ve ihtiyaçları açığa çıkarılıyor. Bu rapor ışığında kişiye özgü olarak tedavi planı yapılıyor. Bağımlıların en çok yaşadığı ve onları bağımlılık döngüsünden çıkaramayan sorunlardan biri 'hayır' diyememeleri ve öfke kontrolleridir. YEDAM'da bağımlılığı ile baş etmesi için bireye 'hayır' diyebilme becerisi, öfke kontrolü gibi yaşam kalitesini artıracak kazanımları elde etmesini sağlıyoruz. Bu noktada bireylerin bağımlılıktan kurtulma sürecinde, hayatını devam ettirirken kazandığı yaşam becerisini kullandığını görmek bizleri sevindiriyor.

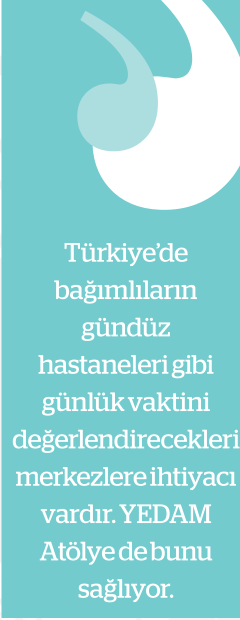
HOBİ VE KURSLAR BAĞIMLILARA YAŞAM BECERİSİ KAZANDIRIYOR

Bağımlılıktaki önemli bir nokta da bağımlı bireylerin topluma kazandırılmasıdır. Bağımlılığın

YEDAM Atölye'de, tedavisinde belirli aşamaya gelmiş bireylere, boş vakitlerini kaliteli değerlendirebilecekleri, madde kullanım ortamlarından uzak kalabilecekleri, hobi ve sosyal faaliyetlerle kendilerini geliştirebilecekleri, güvenli, tedavi değeri olan bir ortam oluşturuyoruz.



tedavisinde ilerleyen aşamalarda, "reentegrasyon" dediğimiz bağımlı bireyin, toplum hayatına yeniden kazandırılması gerekmektedir. YEDAM modelindeki tedavi yaklaşımımızda "reentegrasyon" dediğimiz bu aşama, tedavi sürecimizin son aşamasıdır. Bu aşama da YEDAM Atölye merkezlerimizle hizmet vermekteyiz. YEDAM Atölye'de, tedavisinde belirli aşamaya gelmiş bireyleri günlük vakit geçirecekleri, boş vakitlerini kaliteli değerlendirebilecekleri, madde kullanım ortamlarından uzak kalabilecekleri, hobi ve sosyal faaliyetlerle kendilerini geliştirebilecekleri, güvenli, tedavi değeri olan bir ortam oluşturuyoruz. Bağımlı bireyler çalışır gibi mesai saatleri içerisinde merkezde tüm gün programlı olarak sosyal faaliyetlere katılım gösteriyor. YEDAM Atölye'de çok çeşitli alanlarda kurslarımız ve özel faaliyetlerimiz bulunmaktadır. Grafik tasarım, gastronomi ve kuaförlük atölyeleri yanı sıra ebru, ahşap boyama, seramik, kaligrafi, kokulu taş yapma, oyuncak atölyesi gibi hobi atölyeleri YEDAM bünyesinde düzenlenmektedir. Burada atölye çalışmalarını düzenli, programlı ve belirli aralıklarla



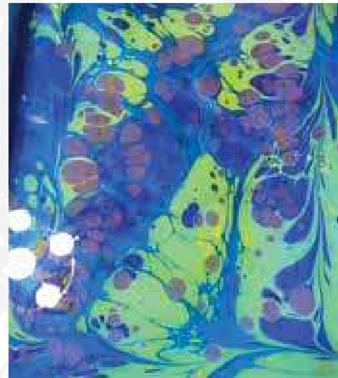
Türkiye'de bağımlıların gündüz hastaneleri gibi günlük vaktini değerlendirecekleri merkezlere ihtiyacı vardır. YEDAM Atölye de bunu sağlıyor.



gerçekleştirerek bağımlı bireylerin gün boyu vakitlerini kaliteli değerlendirmelerini, sosyal becerilerini geliştirmeyi hedeflemekteyiz. Korunaklı ve güvenilir ortam ile kast edilen tedavi sürecinin uzmanlar tarafından takip edildiği, bireysel becerilerinin ve geliştirilmesi gerekilen alanların bilinip ona göre kişisel gelişimlerinin desteklendiğini bir ortamdır. Bu şekilde, bağımlı bireyleri toplum içerisine tamamen bırakmadan kademeli geçişlerini sağlıyoruz. Aynı zamanda uzman ekibin gözlemleriyle de tedavi sürecinde desteğe ihtiyacı olan diğer alanları da direk müdahale ile çalışma şansını elde ediyoruz.

TÜRKİYE'DE YEDAM ATÖLYE FAALİYETLERİNİN ROLÜ

Bağımlılığın tedavisinde son aşamaları olan sosyal uyum süreci tedavinin en önemli



aşamalarından biridir. Genellikle bağımlılığın tedavisinde belirli bir aşamaya gelen vakalar düzeldiklerini düşünerek ya da başka sebeplerden ötürü tedaviyi bırakabilirler. Bazen madde kullanım nedeniyle sosyal becerilerini, toplum içerisinde arkadaş ortamlarını, rollerini kaybeden bağımlılıktan kurtulma aşamasında olanlar sosyal ortamda yer almakta zorlanabilirler. Bağımlı bireyin tıbbi tedavisi ve psikolojik danışmanlıkta belirli bir aşamaya geldikten sonra temiz madde kullanmadan, temiz kalarak toplum içerisine yeniden dahil olmaları ihtiyacı açığa çıkmaktadır. Tedavinin sonrasında sosyal uyumda bir takım sorunları olan vakaların çözümlemeden direk toplum içine dahil olmaları süreçleri bozabiliyor. Bu nedenle tedavi sisteminin içerisinde sosyal uyumlarına yönelik psiko-sosyal gelişimlerine yönelik çalışılması tedavi süreçlerini desteklemektedir.
Türkiye'de bağımlılığın tedavisinde özellikle tıbbi tedavi sonrası sosyal uyumlarını sağlayacak, tabiri caizse "gündüz hastaneleri" gibi günlük vaktini değerlendirecekleri merkezlere ihtiyaç vardır. YEDAM Atölye ile de bu noktadaki amaca hizmet etmeyi hedeflemekteyiz.

HOBİ ATÖLYELERİYLE ÖNEMSENDİĞİNİ GÖREN BİR GENCİN HAYATA TUTUNMA HİKÂYESİ



Sosyal Hizmet Uzm.
Sevil Danacı

Y.C babasıyla görüşmediği ve annesinin akrabaları tarafından dışlandığı için küçük yaşlarda madde kullanmaya başlamıştı. Etrafındaki kimse tarafından anlaşılmadığını düşünen Y.C, 8 yaşında uyuşturucu madde ile tanıştı. Kullandığı miktar maddi durumuna göre değişti. Para bulabildiğinde daha fazla kullandı, bulamadığında ise arkadaşlarından istedi. Yeni tanıştığı arkadaşları kendisini daha fazla madde kullanmaya itiyordu. Arkadaşlarının Hepsinin kafası farklı, bir kere dene bak." şeklindeki iknaları ile diğer maddeleri de denedi ve bir süre maddeleri karıştırarak kullandı. Bu süreçte yoğun madde kullanımı sebebiyle okulda uyumsuz davranışlar göstermeye başladı ve lise 1'de disiplin cezalarından dolayı öğrenimini yarıda bırakmak zorunda kaldı. Eroin kullanmaya başladığında diğer maddeler artık kendisine yeterli gelmiyordu. Vücudunun farklı yerlerinde enjektör izleri vardı. Bu izlerden rahatsızlık duymaya başladığında kollarına dövme yaptırmaya karar verdi. Yaptırdığı dövmelerin boyutları giderek büyüdü ve hayatının dönüm noktası olan kararı verdi. Hayatından uyuşturucu maddeleri tamamen çıkaracaktı. Bir iki defa girişimde bulundu, fakat başarılı olamadı. Annesi bu süreçte maddeyi bırakması için Y.C'ye destek oldu ve zaman zaman içme diyerek baskı dahi yaptı. Çaresiz kalan anne son durak olarak YEDAM'a başvurdu. Tedavi girişimleri de başarısız olan Y.C umudunu yitirdiğinden dolayı annesi YEDAM'a gelmesi için onu ikna edemedi. Anne öncesinde "Kişi Dışında Görüşme" olarak YEDAM'ın bağımlı kişi gelmeden aileye verilen destek hizmetlerinden yararlandı. Annesinin iletişimini ve evdeki değişikliği gören Y.C'ye annesi "Senin için böyle böyle bir yerden bu desteği alıyoruz" dedikten sonra tedavi için belki bir umut olur diyerek annesiyle YEDAM'a gelerek destek almaya başladı.

> Atölyelerde bireylerin ilgi alanlarına yönelik tespitler yapılarak fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan iyilik hallerine somut katkı sağlanıyor.









KENDİNİ VE SORUNLARINI ANLATMA DİLİ: ATÖLYELER

Şu an 27 yaşında olan Y.C'nin psikoterapi hizmetleri birimindeki ilk görüşmesinde klinik değerlendirmesi yapıldı. Y.C'nin sosyal güvencesi olmadığından ilaç tedavisine devam edemediği ortaya çıktı. Sağlık sigortası desteği için psikoloğu tarafından Sosyal Destek Birimine yönlendirildi. Sosyal inceleme görüşmesi yapılarak tespit edilen risk, ihtiyaçlar ve motivasyonuna göre sosyal uyum müdahale



planı çizildi. Öncelikli olarak bağımlı bireyin Genel Sağlık Sigortasından yararlanması sağlandı. YEDAM'da psikolojik danışmanlık alan Y.C tedavisinin ikinci aşamasında toplumsal yaşamın tüm alanlarına etkin katılımı ve sosyal hizmetlere eşit fırsatlarda erişim sağlaması amacıyla YEDAM Atölye sürecine alındı. YEDAM Atölye sosyal uyum sürecinin bir basamağıdır. Bu nedenle yapılan sosyal destek takip görüşmelerinde Y.C, sosyal becerilerini ve aktivitelerini geliştirmesi amacıyla YEDAM hobi atölyelerine katılması konusunda motive edildi. Atölyelere katılmakta kararsız olan Y.C'ye malzeme temini konusunda farklı bakış açısıyla fikirlerini paylaşabileceği belirtildiğinde çok mutlu oldu. Paylaştığı fikirlerinin dikkate alınıp değer verildiğini hissettiğinde ise atölyeye yarım saat katılabileceğini söyledi. Hocaların bağımlı bireylerle atölyelerde tek tek ilgilendiğini gördüğünde Y.C, Şimdiye kadar yaptığım şeyler kimsenin umurunda olmadı. Ben ilgilendim, sonra bir kenara koydum, bir daha da elime almadım. Ama siz benim emek verdiğim ürün üzerinde itinayla çalışıyorsunuz. Daha önce kimse kendimi ve yaptığım işleri bu kadar önemli hissettirmemişti." diyerek duygularını dile getirdi ve yarım saat kalmayı kabul ederek katıldığı atölyede 5 saat sıkılmadan çalışabildi. Zamanın nasıl geçtiğini anlamayan Y.C atölyelere düzenli bir şekilde katılmaya başladı. Birçok atölyeye katılan Y.C saatlerce sıkılmadan kendi eserlerini üretti; mesleki, kişisel ve sosyal gelişimini tamamladı.

YEDAM Atölye hobi faaliyetleri ile bağımlı bireylerin sosyal uyum ve iş becerilerinin geliştirilmesine yönelik iş-uğraş ve sosyal terapi atölye çalışma alanları oluşturuluyor.

HOBİ ÇALIŞMALARI NEDEN ÖNEMLİ?

Dezavantajlı konumdaki bağımlılar sosyal hayatla olan bağlarını kopardıkları için birçok sosyal becerilerini kaybetmiş olarak karşımıza çıkabiliyorlar. Kendileri bu durumla nasıl baş edeceklerini bilmiyorlar. Sosyal Destek Birimi olarak yürüttüğümüz YEDAM Atölye hobi faaliyetleri ile bağımlı bireylerin sosyal uyum ve iş becerilerinin geliştirilmesine yönelik iş-uğraş ve sosyal terapi atölye çalışma alanlarını oluşturduk. Sonrasında iş ve meslek danışmanları aracılığıyla istihdama yönlendirilmesiyle sosyal hayata katılım düzeylerini artırmayı hedefledik. Böylece bireylerin ilgi alanlarına yönelik tespitler yaparak fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan iyilik hallerine somut katkı sağlamaktayız.





Haydi çocuklar atölyeye!

Günümüz dünyasında çocuğunuzun gerçek yaşam kalitesini, dolayısıyla da mutluluğunu okul başarısının yanına neler koyduğu belirliyor. Aktif öğrenmeyi destekleyecek, onun verimli zaman geçirmesini ve eğlenmesini sağlayacak yeni ilgi alanları bunların başında geliyor. Tatilin kalan kısmı için keyifli atölye çalışmalarına göz atmaya ne dersiniz? Üstelik bir kısmında siz de çocuklarınıza eşlik edebilirsiniz!

Gökçe ÇİÇEK





KÜÇÜK ŞEFLER İŞ BAŞINDA!

Gastronomi hayatımıza bir girdi bir daha da çıkacak gibi görünmüyor. Özellikle sosyal medyanın da etkisiyle giderek daha büyük kitleleri etkisi altına almaya devam ediyor. Eskiden çoğumuz bir sahil kasabasına yerleşmeyi hayal ederdik, şimdi kendi mutfağımızda kendi reçetelerimizi misafirlerimize sunacağımız o kafeyi açacağımız günü bekliyoruz. İzlediğimiz programlar, okuduğumuz kitaplar, takip ettiğimiz sosyal medya hesapları, hatta yaptığımız gezintiler… Neredeyse hepsinde artık gastronomi var. Hal böyle olunca da hepimiz daha çok mutfağa girer olduk. Miniklerimiz kendi pancake'lerini yapmaya başladı bile, bildiğiniz üzere maharet yaşta değil parmaklarda! Mutfak Sanatları Akademisi, çocukların mutfakla ilişkisini pekiştirecek bir projeye imza atıyor. Karnelerin alınmasıyla birlikte kapılarını açan Tatilin Okulu atölyesinde küçük gurmeler; önce mutfakta hijyen, güvenlik, sofra düzeni ve mutfak ekipmanı hakkında bilgi edinecekler. Daha





sonra temel uygulamaları öğrenecek, dünyanın farklı bölgelerinden lezzetlerle tanışacak ve en sevdikleri yemekleri kendi elleriyle hazırlayacaklar. Mutfaktaki yükünü hafifletmek isteyen tüm ebeveynlere duyurulur!
Atölye tarihleri: 14-17 Ağustos 2017 / 21-24 Ağustos 2017
www.msa.com.tr

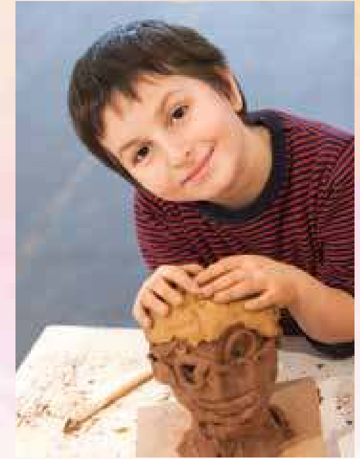
AŞÇI MI, PASTACI MI?

Gastronomi atölyeleri için bir diğer seçeneğiniz Chef's Table Mutfak Akademisi'nin düzenlediği "Tatil Mutfakta" etkinliği.
7 - 11 Ağustos 2017 tarihleri arasında gerçekleşecek Aşçılık/ Tatil Mutfakta eğitiminde çocuklar makarna yapımı, çeşitli soslar, tatlılar, et pişirme teknikleri ve içecek yapımına dair birçok şey öğrenebilecekler.
12 -16 Ağustos 2017 tarihlerinde ise pastacılık eğitimi var.
www.chefstable.com.tr



ÇAMURDAN HEYKELLER YAPALIM

İstanbul Modern biz yetişkinler için olduğu kadar çocuklar için de eşsiz bir sanat merkezi. Hatta yaz aylarında çocukların bizden daha şanlı olduğunu söylemek de mümkün, çünkü yıl boyunca takvimde yerini alan çocuklara yönelik etkinlikler, yaz aylarında daha da zenginleşerek dolu dolu bir sanat yuvasına dönüştürüyor İstanbul Modern'i. Hafta içi her gün müze uzmanlarının eşliğinde gerçekleşen yaz atölyelerde çocuklar resimden heykele, tasarımdan maket yapımına uzanan farklı sanat uygulamalarına katılıyor. Üstelik bu etkinliklerde öğrenmek, keşfetmek kadar eğlenmek de garanti! İşte onlardan biri Çamurdan Heykeller Atölyesi. 7-12 yaş grubuna yönelik olarak düzenlenen bu programla çocukların doğal bir malzemeyle çalışarak, hayal dünyalarını geliştirmeleri amaçlanıyor. İstanbul Modern'in "Sanatçı ve Zamanı" koleksiyon sergisinde yer alan bazı otoportre



çalışmalarından ilham alan çocuklar, kendi hikayelerinden yola çıkıyor. Fiziksel özelliklerinin ötesinde kendi iç dünyalarına bakan çocuklar, kendini anlatma sanatının alışılagelmişin dışında kalan, binbir türlü yöntemiyle tanışıyor. Alışkanlıklarını, korkularını yani kendilerine dair özgünlüklerini, çamura form vererek somutlaştırıyor.
Atölye tarihleri: 3,10,17, 24 Ağustos 2017
www.istanbulmodern.org



DOĞAYA KAÇALIM MI?

Betondan şehirlerde yaşamanın faturası en çok çocuklara kesiliyor. Sokaklarda oyun peşinde koşturmadan; parklarda bahçelerde yeşile doymadan; ormanlarda toprağı, ağaçları, kuşları keşfetmeden büyüyüp gidiyorlar. İşte bu nedenle onların doğayla iç içe olacakları tatiller giderek daha çok önem kazanıyor. Çünkü doğayı keşfetmek demek aslında kendi doğalarını da keşfetmek demek! Türkiye'de yemyeşil bir doğanın özlemi söz konusu olunca bütün yollar Karadeniz'e çıkıyor. Evet bildiniz, bu kez toplanıp çoluk çocuk Kaçkarlar'a kampa gidiyoruz. Bu güzel projenin iki ortağı var: Biri çocuklar için kamp organizasyonlarında ilk akla gelen isimlerden www.kampagidelimmibaba.com; diğeri ise Karadeniz için butik turlar denince ilk akla gelen Pokutsal Tur ve biricik rehberimiz Gazeteci- Yazar Uğur Biryol. Altı yaş ve üzeri çocuklara yönelik olan tur programlarında asırlık patikaları çocuğunuzla birlikte adımlayacak, yayla hayatına tanıklık edecek, mevsim meyvelerini toplayacak, bitki örtüsünün zenginliğine şaşıracak, kır çiçeklerine hayran olacak, akşamları lacivert gökyüzünde tek tek yıldızların size göz kırptığını görecek ve bir yayla evinde mis gibi uykuya dalacaksınız. Hem çocuğunuza unutulmaz bir deneyim yaşatmak hem de doğayla barışık nesiller için bu tur sizi bekliyor. Ne de olsa ağaç yaş iken eğilir!

Kaçkarlar kamp tarihleri:
6 - 12 Ağustos 2017 Kaçkarlar-Macahel Vadisi
13 - 19 Ağustos 2017 Kaçkarlar Palovit Vadisi
26 Ağustos - 1 Eylül 2017 Kaçkarlar Palovit Vadisi

EKOLOJİK YAŞAMLA TANIŞMA

"Çocuk ve doğa" tatili için başka bir önerimiz daha var: Çizgi Çocuk Atölyesi ve Yeşim'in Müzik Odası, bu kez çocuklarla Pastoral Vadi Organik Tarım ve Ekolojik Yaşam Çiftliği'nde buluşuyor! Ekolojik yaşamın tüm güzelliklerini bir arada sunan Pastoral Vadi'de çocuklar hem bu hayatın bir parçası olacak hem de resim, müzik, heykel gibi sanatlar aracılığıyla hayallerini ifade edebilecekler. İşin güzel tarafı tüm bu sürecin yetişkinler için de öğretici ve eğlendirici olması… Doğada Oyun ve Sanat isimli bu kampın bir diğer ayağı Datça Kızılbük Ahşap evleri. Yerinizi almak için acele edin!

Pastoral Vadi kamp tarihleri
20 - 26 Ağustos 2017 (4 - 10 yaş)
Kızılbük Ahşap Evleri-Datça
12 - 18 Ağustos (6 - 10 yaş)



Türkiye'de yemyeşil bir doğanın özlemi söz konusu olunca bütün yollar Karadeniz'e çıkıyor.



OYUNCAK MÜZESİ'NDE PICASSO İLE BULUŞMA

Söz konusu Oyuncak Müzesi olunca dolu dolu bir Ağustos ayıyla karşılaşmak kimse için şaşırtıcı olmaz sanıyorum. Etkinlik takvimi o kadar zengin ki, neredeyse her güne bir atölye düşecek. İçlerinden birini seçmek gerçekten çok zor, o yüzden siz www.istanbuloyuncakmuzesi.com'dan gündemi takip edin. Biz ise buraya "Picasso İle Kübik Bir Gün" Sanat Atölyesi'ni aldık. Bu programda çocuğunuz önce, Picasso'nun resimlerinde neden geometrik formlar kullanıldığını anlamaya çalışacak; sonrasında müzeyi gezerken seçtiği oyuncakların görsellerini daire, kare, elips, üçgen, dikdörtgen şekillerde kullanarak otoportresini yapacak. Yani müzeyi hem başka bir bakış açısıyla keşfetmiş olacak hem de içindeki Picasso ile tanışacak!

Tarih: 12 Ağustos 2017
Yaş Grubu: 7-12 yaş (tek başına)
www.istanbuloyuncakmuzesi.com



GÜLÜMSEYİN!

Fotoğraf bir çocuğun sahip olabileceği en güzel hobilerden biri; hele ki içinde bulunduğumuz yüzyılda fotoğrafa kayıtsız kalmak zaten pek mümkün değil. Etrafımızdaki dünyayı, tanıklık ettiğimiz hayatı kendi bakış açımızla kayıt altına almak, görsel bir hafıza oluşturmak, objektifin ardından yaratıcı gözlerle bakmak, kendi kadrajımızı belirlemek… Bütün bunlar sadece teknik bir süreçten ibaret değil, aynı zamanda karakterimize dokunan sosyal bir dönüşüm hikayesi. Bilgi Üniversitesi'nin Santralistanbul Yerleşkesi'nde hem çocuklara hem de gençlere yönelik dijital fotoğraf atölyeleri düzenleniyor. Programda katılımcılara dijital fotoğrafın temelleri aktarılıyor. Yani anlayacağınız eğitim, ilham ve eğlence bir arada. Henüz yaz tatilinin bitmesine epey zaman var, tatilin kalan kısmında bol bol fotoğraf çekmek için de. Hadi, fotoğrafın sosyal medyadan ibaret olmadığını görmeleri için çocuklarınıza yeni bir kapı aralayın!

Atölye tarihleri: 8 – 12 Ağustos 2017 (9 – 12 yaş)

www.santralistanbul.org



Geleneksel İslam sanatlarına olan ilgi her geçen gün, 7'den 70'e artıyor. Bu sanatlarla meşgul olmak bize maneviyatımızı da güçlendirme şansı veriyor. Özellikle de söz konusu olan Hüsnü-hat ise.



"YAZ YAZ YAZ"

Çocukların İstanbul'da uğramayı en çok sevdiği bir başka sanat durağımız Pera Müzesi. Okullar kapanır kapanmaz pek çok özel atölye için kolları sıvayan Pera Müzesi, Ağustos ayında bu çalışmaların meyvesini toplayan bir sergiye imza atıyor. Müze, geçen ay çocuk ve gençlere yönelik düzenlenen farklı ve eğlenceli atölyelerinde üretilen eserleri "Yaz Yaz Yaz" adlı sergisiyle ziyaretçilerin beğenisine sunuyor. Pera Eğitim tarafından Çiftdüşün: Çiftgörü ve José Sancho sergilerinden esinle hazırlanan atölyelerde ortaya çıkan üretimler, özellikle doğa ve kitap temalarına odaklanıyor. Bu sergi, benzeri atölye çalışmalarının çocuğunuza ne tür katkılar sunabileceğine dair fikir verecektir size. Pera Eğitim Atölyesi'nde düzenlenen sergi, 17 Eylül 2017'ye kadar ücretsiz ziyaret edilebilir.

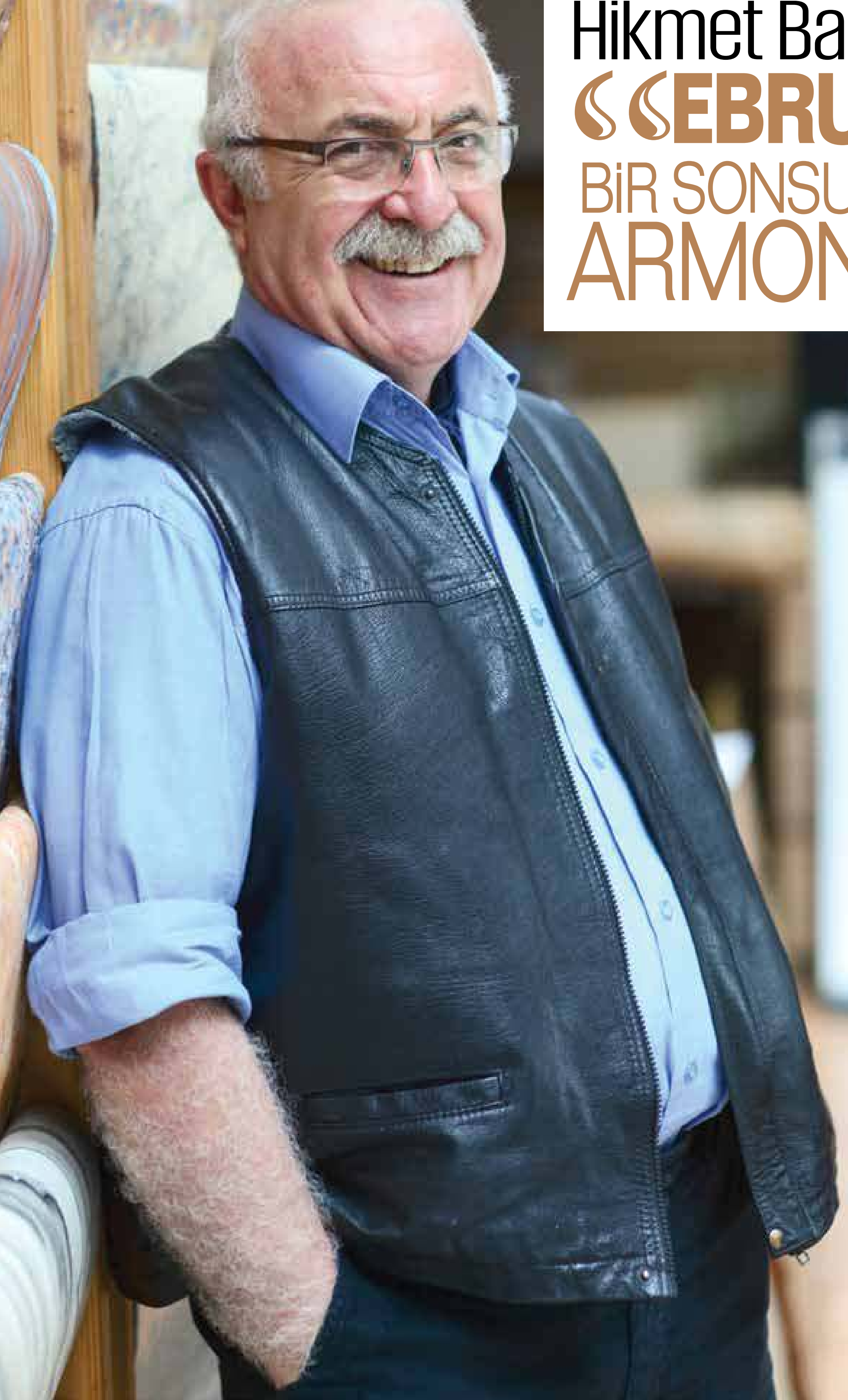
www.peramuzesi.org.tr



GÜZEL YAZI SANATI HÜSNÜ-HAT

Bu önerimiz ise çocukları için daha geleneksel ve onun iç dünyasını da zenginleştirecek bir sanat dalı arayışında olan ebeveynler için. Geleneksel İslam sanatlarına olan ilgi her geçen gün, 7'den 70'e artıyor. Bu sanatlarla meşgul olmak bize maneviyatımızı da güçlendirme şansı veriyor. Özellikle de söz konusu olan Hüsnü-hat ise. Türk İslam sanatlarının gözdesi olan Hüsnü-hat, İslam yazılarının ifadesidir. İslâm yazılarını, estetik ölçüler ve endişeler içerisinde yazan da "hattat" unvanıyla anılıyor. Zaten hüsnü-hat'ın kelime anlamı, ölçüleri içerisinde yazılmış güzel yazı manasına geliyor. Çocuğunuzu bu sanata yönlendirebileceğiniz adreslerden biri, Bilim Kültür ve Sanat Derneği. Hattat Erol Balcı ve Uğur İnan tarafından verilen dersler her Cumartesi saat 16.00'da başlıyor. Çocuğunuzun hayatını farklılaştırmak için yapmanız gereken tek şey, aşağıdaki web adresinden detayları incelemek ve harekete geçmek.

bilimkultursanat.org



Hikmet Barutçugil: “EBRU, BİR SONSUZLUK ARMONİSİDİR”

Ebru sanatının, iç dünyamızı zenginleştiren, iletişim ve empati becerilerimizi güçlendiren, kendimizi ifade edebilmek için bize muazzam fırsatlar sunan ve hayal dünyamızı daha da güzelleştiren bir terapi yöntemi olduğunu hiç düşünmüş müydünüz? Dingin ve zarif haliyle ruhumuza iyi gelen bu sanatı, Ebru deyince ilk akla gelen, usta isim Hikmet Barutçugil ile konuştuk.

Güler EMEKTAR
Fotoğraflar: Canan Yetişti SATKIN

Söz konusu Ebru sanatıysa, adını mutlaka andığımız isimlerden biri oluyor Hikmet Barutçugil. Hayatını bu sanata adayan Hikmet Hoca, yüzlerce eser, onlarca kitap, kıtalar ötesine ulaşan çalışmalar ve onun teknesinden geçmiş binlerce talebeyle bu sanatın yeniden doğuşuna en çok emeği geçenlerden. Yüzlerce yılın

içinden süzülüp gelen, zaman geçtikçe farklı kültürlerle daha da güzelleşen ve sırrına vakıf olmak şöyle dursun bizim için gizemini hâlâ koruyan Ebru sanatı, Hikmet Hoca'nın da dediği gibi "bir sonsuzluk armonisi". Çocuklar için de "zengin bir içsel yolculuğun" en özel araçlarından biri olan Ebru'yla yolunuz bir kez kesiştiğinde bambaşka bir dünyanın kapıları da açılmış oluyor. Orada bizi nelerin beklediğini Hikmet Barutçugil'e sorduk…

Teknolojinin gelişmesine ve neredeyse tüm hayatımızı ele geçirmesine karşın geleneksel sanatlara yönelim eskiye nazaran giderek artıyor. En büyük ilgiyi de kuşkusuz ki Ebru sanatı çekiyor. Bu durumu nasıl yorumluyorsunuz?
Kültür ve sanatta 'Globalist' (küresel) düşünme, insanları biraz sıkmaya, usandırmaya başladı. Dünyanın her yerinde aynı veya çok benzer şeyleri görmek artık kimseyi heyecanlandırmıyor. Yerel ve farkı kültürlere, genetiğe bağlı olarak gelişen geleneğe, kökleri sağlam kadim düşüncelere hasret kalanlar eskilere yönelerek onların yaşatılmasını ve güncellenmesini aradılar. Bu durum sadece bizde değil tüm dünyada da hissedilen bir olgudur. Ebru'nun nasıl yapıldığını öğreten ilk bilgiler 1608'de yazıldığı bilinen küçük bir kitapçıktır. Nerdeyse 400 yıldır hiçbir başka kaynak bulunamamıştır. 1973 yılında gönül verdiğim Ebru sanatının gizli kalmış bilgilerini paylaşarak ve sanata güncellik-yenilik katarak hayal bile edemeyeceğim boyutlara ulaşıldı. Bilginin paylaştıkça bereketlendiğine inandığımdan bugüne kadar 37 kitabım yayınlanmıştır.

"Ebru sayesinde yüzde yüz kontrol edememenin aslında bir dezavantaj olmayabileceğini öğreniyoruz. Harika sonuçlar almak için muhakkak tüm süreci kontrol etmemiz gerekmediğini, eğer üzerimize düşeni yaparsak geri kalanın bizi tehdit etmektense anlamlı bir bütün oluşturmak için aslında bize yardımcı olduğunu öğreniyoruz."







Ebru sanatıyla meşgul olmanın sosyal hayatımıza ve kendi iç dünyamıza ne gibi olumlu yansımaları olur, talebelerinizde neler gözlemliyorsunuz?
Yüzlerce öğrenci ile aynı tekne başında bulunmak elbette birçok gözlem yapma fırsatı da tanıyor. Bu gözlemlerimden ve kendi deneyimlerimden yola çıkarak Ebru'nun birçok faydası olduğunu söyleyebilirim. Her şeyden önce Ebru yapan kişi iletişim kurmayı öğreniyor, iletişim yollarını genişletiyor. Çünkü Ebru tek kişinin yaptığı bir sanat olsa da çoğu kez aynı tekneyi birden çok kişi paylaşıyor. Bu paylaşım, kişilerin iletişimini ve duygudaşlık (empati) yeteneğini güçlendiriyor. Kendini ifade yönünden de kişiye kolaylık sağlıyor. Ortaya kendini ifade eden çalışmalar koyabilen kişilerin, kendine olan güvenleri de artıyor.
Ebru'daki bir diğer önemli nokta da son dakikaya kadar ne çıkacağını bilmiyor ve kontrol edilemiyor olması. Kullanılan

"Sanat ve güzelliklerle uğraşmak, huylarda son derece olumlu gelişmelere neden olmaktadır. Öfke, nefret, kırgınlık gibi birçok istenmeyen duygulardan korunmuş hatta kurtulmuş olunur."

malzemelerin özellikle de suyun çıkacak sonuçtaki etkisi büyük. Sanatçı kendi dışındaki faktörlerin sonuca etkisini ve bunları kontrol etmesinin ancak bir yere kadar mümkün olduğunu ya da aslında mümkün olmadığını kabul etmeli. Tüm Ebrucular bunun farkında olarak bu gerçeğe tamamen teslim olur. İnsanlar, hayat ile ilgili çok önemli bir ders alabilirler. Çünkü günlük hayatımızda da aynı durumla sık karşılaşıyoruz. Hayatımızı belli bir noktaya kadar yönlendirebiliyor ya da etkileyebiliyoruz.
Ama hiçbir zaman tamamen kontrol edemiyoruz. Ebru sayesinde yüzde yüz kontrol edememenin aslında bir dezavantaj olmayabileceğini öğreniyoruz. Harika sonuçlar almak için muhakkak tüm süreci kontrol etmemiz gerekmediğini, eğer üzerimize düşeni yaparsak geri kalanın bizi tehdit etmektense anlamlı bir bütün oluşturmak için aslında bize yardımcı olduğunu öğreniyoruz. Bu da kişilere kendini teslim etmeyi öğretiyor. Kişileri sabit fikirli olmaktan kurtarıyor.





Bazı sanat dallarının sınırları keskindir, insan onunla ilgilenmeye biraz çekinir, bu anlamda Ebru sanatının herkese hitap ettiğini, insana kolayca dahil olma şansı verdiğini söyleyebilir miyiz?
Tüm kadim sanatlarda olduğu gibi Ebru'da da bazı kurallar ve sınırlar bulunabiliyor. Eğer Ebru'nun zanaat tarafı ile ilgileniyorsanız eskilere bağlı çok katı kuralları vardır. Sanat tarafı ile ilgilenenler için durum biraz farkıdır. Ebru ismindeki anlam gibi su yüzü üzerinde yapıldığından yapılan mecra doğal olarak sonsuzluk özelliğini taşıyor. Bu sonsuzluk içerisinde Ebru öğrenmeye gayret edenler kendi sınırlarını kendileri oluşturuyor. Ebru; renklerin, dokularını, hareketlerini ve seslerini harmanlayan bir sonsuzluk armonisi! Bu armoni içinde herkes kendi yeteneği doğrultusunda bir şeyler yakalıyor. Bu harikalar panayırında, bu âlemler pazarında herkes kendince

"Her şeyden önce Ebru yapan kişi iletişim kurmayı öğreniyor, iletişim yollarını genişletiyor. Çünkü Ebru tek kişinin yaptığı bir sanat olsa da çoğu kez aynı tekneyi birden çok kişi paylaşıyor."



bir şeyler derleyip toparlıyor. İnsanlar ne olacağını ve yapılanların neler getireceğini bilmiyor. Fakat bu durum genellikle renklerin sudan kâğıda transfer edilmesi esnasında değişiyor. Ebru'yu ve yapılışını bilmeyenler için bu an sihir gibi bir şeydir... Bu noktadan sonra insanlar açılmaya başlıyor. O kadar büyüleniyor ki kendi dünyasından, günlük sıkıntılarından çıkıp sanki başka bir dünya ile iletişim kurmaya başlıyorlar. Fantezi ve hayal dünyaları zenginleşiyor.

Sanat, özellikle çocuklar için apayrı bir önem taşıyor. Yapılan araştırmalar küçük yaşlardan itibaren sanatın çeşitli dallarıyla iç içe olmanın sayısız faydasını ortaya koydu. Çocuk ve Ebru sanatıyla ilgili neler söylemek istersiniz?
Sanat ve güzelliklerle uğraşmak, huylarda son derece olumlu gelişmeleri sağlamaktadır. Öfke, nefret, kırgınlık gibi birçok istenmeyen duygulardan korunmuş hatta kurtulmuş olunur. Ebru da doğal renkleri, hızlı gelişimi, soyut görselleri ile bu konunun en iyi araçlarından biridir.

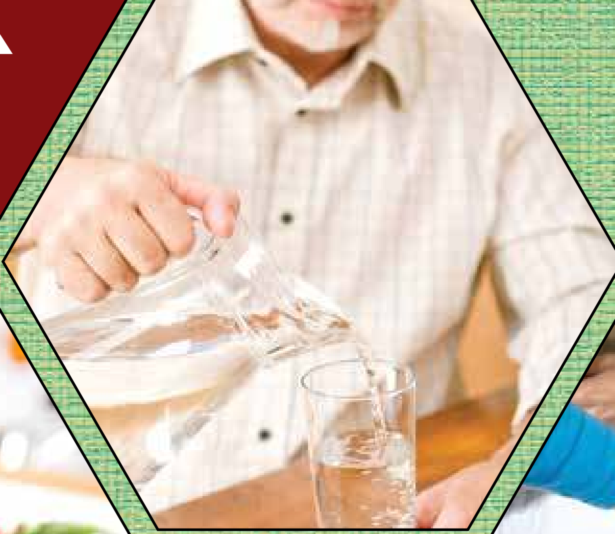
Talebeleriniz daha çok ne tür beklentilerle kurslarınıza geliyorlar, onlardan nasıl bir geri dönüş alıyorsunuz?
Gelen öğrencilerimin bir kısmı sanatı öğrenip devam ettirmek ve yaşam biçimleri haline getirmek istiyor. Ancak büyük bir kısmı sanatın terapik özelliğinden istifade ile kişisel gelişimlerine katkıda bulunmaktadırlar.

Çocuklarımızı çağın vebası "bağımlılık"tan korumak için de sanat önemli bir yol. Bu tür örneklerle karşılaştınız mı, sizin bu konudaki önerileriniz neler?
Bu konuda birebir deneyimim olmadı, ancak daha önce de belirttiğim gibi Ebru yapmanın kişi üzerinde sayılmayacak kadar çok olumlu etkisi olduğunu gözlemledim. Ebru birçok yönü ile bağımlılıktan kurtulmak için faydalı olabilir. Bunlardan ilk akla gelenler; yapan kişiye bir meşgale vermesi, onu boş ve ölü zamanlardan azat etmesidir. Diğer yönleri ise Ebru'nun doğasında bulunan karakteristik özellikleridir. Ebru'nun en karakteristik özelliği, kullanılan doğal malzemelerdir. Sığır ödü, doğal kitre zamkı, toprak ve bitki renkleri ile fırça yapmak için gül dalı ve at kuyruğu kullanılmaktadır. Bu gizemli sanatın geleneksel ve tedavi edici yanını görebilmek için doğal malzemeleri kullanmanın önemini asla inkâr edemeyiz. Bu doğallık, tabiatta görmeye alıştığımız ahengin kendi içinde bir terapi etkisini zaten oluşturuyor. Ebru Terapisi'nde, her ebru yeniden ve asla tekrarlanmayacak bir şekilde biçimlenmektedir. Bu yeni biçimde hem uygulayan sanatçı hem de izleyici birbirinden kopuk değildir. Bu terapi yönteminde izleyici de yaratma sürecinde aktif olarak yer almakta ve terapistin rehberliğinde daha önce bu sanat hakkında bir eğitimi olmamasına rağmen bu sanatla yaratma eylemine katılabilmektedir.



> *“Gelen öğrencilerimin bir kısmı sanatı öğrenip devam ettirmek ve yaşam biçimleri haline getirmek istiyor. Ancak büyük bir kısmı sanatın terapik özelliğinden istifade ile kişisel gelişimlerine katkıda bulunmaktadırlar.”*

SAĞLIK



"ANNE KARNIM AĞRIYOR!"

Anne-babaların çocuklarından sıklıkla duyduğu yakınmaların başında karın ağrısı geliyor.





SICAKLARLA BAŞ ETMEK İÇİN NE YAPILMALI?

Hava sıcaklıklarının mevsim normallerinin üzerinde seyrettiği günlerde sıcaklarla baş etme yolları da en çok konuşulan konular arasında yer alıyor.



BESLENME VE DİYET UZMANI DR. GİZEM KÖSE



PROF. DR. ENDER PEHLİVANOĞLU

ENDOKRİNOLOJİ VE METABOLİZMA HASTALIKLARI UZMANI DR. KAMİL BAŞKÖY

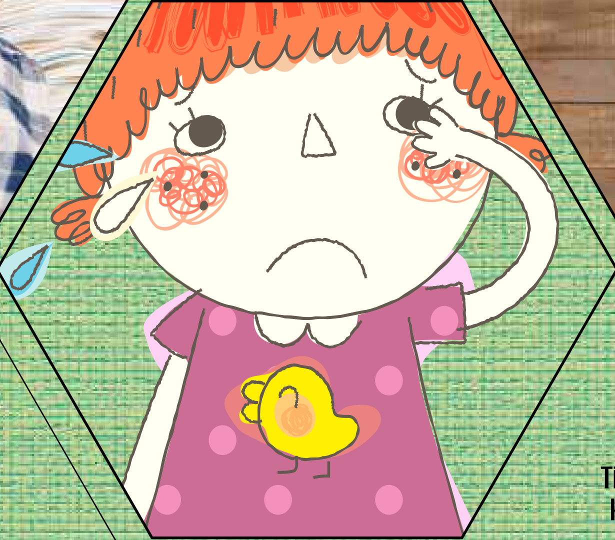
TİROİDİN BESLENMEYLE İLİŞKİSİ VAR











UZMAN DİYETİSYEN ŞEYMA ÖZTÜRK

Tiroid hastalıklarında medikal tedavi kadar doğru beslenme de oldukça önemli. Uzman diyetisyen Şeyma Öztürk'ün tiroid hastalarına yönelik beslenme tavsiyeleri var.



Çöl sıcakları, hemen her yıl ülke genelinde etkisini hissettiriyor. Hava sıcaklıklarının mevsim normallerinin üzerinde seyrettiği günlerde sıcaklarla baş etme yolları da en çok konuşulan konular arasında yer alıyor.



Sıcaklarla baş etmek için ne yapmalı?

Yaz aylarının en önemli gündem maddeleri arasında çöl sıcakları ve bu sıcaklarla mücadele etme yolları yer alıyor. Sıcaklarla mücadele etme yöntemleri arasında beslenme uzmanları özellikle su tüketiminin önemine dikkat çekiyor. Kilo başına 30 ml kadar su tüketilmesi gerektiğini belirten uzmanlar, "Su tüketiminiz 30ml/kg'ye ulaşıyorsa geriye kalan sıvı ihtiyacınızı maden suyu, taze sıkılmış meyve suyu, ayran ve soğuk çorbalarla da karşılayabilirsiniz" diyor. Suyu yerine meyvenin tüketilmesi gerektiğine de vurgu yapan uzmanlar, aromalı soğuk kahveler için de bol kalori uyarısında bulunuyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Dr. Gizem Köse'ye çöl sıcaklarıyla mücadele yöntemlerini sorduk.

Meyve çeşidi bakımından zengin olan yaz aylarında sıcaklarla mücadele etmenin en kolay yollarından biri mevsim meyvelerini tüketmek.

SIVI TÜKETİMİ ÇOK ÖNEMLİ

Sıcaklarla mücadelede sıvı tüketiminin çok önemli olduğunu belirten Dr. Gizem Köse, "Sıvı ihtiyacımızın arttığı bu dönemde terlemeseniz de, hatta hiç fark etmesiniz



de deriden buhar yoluyla sıvı atılıyor. Bu yüzden kilo başına 30 ml kadar su tüketmeniz bu aylarda çok daha önem arz ediyor. Su tüketiminiz, 30ml/kg'a ulaşıyorsa, örneğin 70 kg iseniz 2 litre su, geriye kalan sıvı ihtiyacınızı taze sıkılmış meyve suları, ayran, maden suyu hatta soğuk çorbalardan da karşılayabilirsiniz. Bunun yanı sıra su oranı yüksek olan kavun ve karpuzdan da birer porsiyon tüketerek hem bol sıvı hem de C vitamini almış olursunuz" diyor.

KALORİ ALIMINA DİKKAT

"Bol sıvı tüketimi önemli, ama meyve suyu ya da soğuk kahveleri tüketirken miktarına dikkat edilmeli" diyen Gizem Köse, meyve suyunun masum görünmesine karşın oldukça kalorili bir içecek olduğuna dikkat çekiyor: "Bir bardak meyve suyu neredeyse 150 kalori, yani 2 orta boy taze meyve kadar enerji içeriyor. Soğuk kahvelerin ise içerisine eklenen şuruplar ve kremayla enerji değeri çok yükselebiliyor. Bu yüzden tüketirken neyi içtiğinizin farkında olun."

ÖDEM ATMAK İÇİN ÇABA SARF ETMEYİN

Köse, özellikle bu dönemde ödem atmak için çaba sarf edilmesine gerek olmadığının altını çiziyor: "Zaten vücudun sıvı ihtiyacı maksimum düzeye çıkıyor. İlla ki ödemi atmak istiyorsanız suyun içine ekleyeceğiniz yeşilliklerle destek olabilirsiniz. Burada bir noktaya daha dikkat çekmek istiyorum; ödem attırıcı ilaçlar ya da çaylar çok tehlikeli olabilir. Vücuttaki sodyum oranını düşürerek kalbinize zarar verebilirsiniz."

SAĞLIĞINIZ İÇİN MEYVE TÜKETİN

Meyve çeşidi bakımından zengin olan yaz aylarında sıcaklarla mücadele etmenin en kolay yollarından biri mevsim meyvelerini tüketmek. Sıcaklık değişimine bağlı olarak bağışıklık sistemimizin zayıflayabileceğini söyleyen Köse, bunu önlemek için yapılması gereken ilk şeyin günde 3 porsiyon meyve tüketmek olduğunu belirtiyor.

> Sıcaklarla mücadele etme yöntemleri arasında beslenme uzmanları özellikle su tüketiminin önemine dikkat çekiyor.

VİTAMİN VE MİNERAL İHTİYACINI SEBZELERLE KARŞILAYIN

Yaz aylarında meyvenin yanı sıra sebzeye ulaşmak da kolaylaşıyor. Semizotu ve maydanoz gibi yeşilliklerin ve domatesle salatalığın ise tam zamanı! Köse, her öğünde sebze tüketerek hem vitamin ve mineral ihtiyacının karşılanacağını hem de tokluk süresinin uzatılacağını söylüyor. Son dönemde yapılan çalışmalarda yemekten önce salata tüketen bireylerde açlık kontrolünün daha iyi sağlandığının tespit edildiğini belirten Köse, her ana öğünde 1 kase salatanın kilo kontrolüne yardımcı olacağını söylüyor.


Dr. Gizem Köse

GÜNEŞ IŞIĞINDAN KORUNUN

Güneş ışığı her ne kadar D vitamininin aktifleşmesini sağlasa da fazlası zararlı. Günde 15 dakikadan fazla güneş ışığına maruz kalmak hem cildi yaşlandırıyor hem de ciltte kurumaya sebep oluyor. Köse, önlem olarak günde 2 orta boy salatalık tüketilmesinde fayda olduğunu; yaşlanma karşıtı balık, domates ve marulla da cildin doğal halinin korunmasına yardımcı olunabileceğini söylüyor.



“ANNE KARNIM AĞRIYOR!”



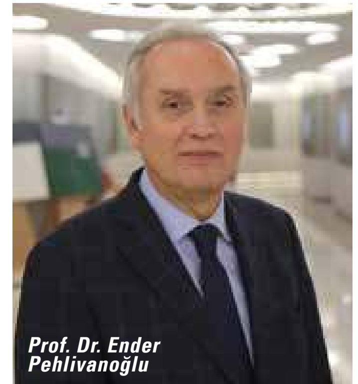
Anne-babaların çocuklarından sıklıkla duyduğu yakınmaların başında karın ağrısı geliyor. “Karın ağrısı bazen önemsiz, bazen ise ölümcül bir sağlık sorununa işaret edebilir.” diyen Çocuk Gastroentereloji ve Beslenme Uzmanı Prof. Dr. Ender Pehlivanoğlu, çocuklarda karın ağrısının nedenleri ve ağrıya yaklaşım hakkındaki sorularımızı yanıtladı.

Çocuklarda görülen karın ağrıları, çoğu zaman önemli olmayan sağlık sorunlarına bağlı olarak gelişiyor. Ancak ağrı şikayetlerine, ağrının süresi, tekrarlanma aralığı ve şiddeti değerlendirilerek ciddi yaklaşılması gerekiyor. Zira çocuklarda uzun süren ve tekrarlayan ağrılar, araştırma ve tedavi gerektiren hastalıkların habercisi olabiliyor. Çocuk Gastroentereloji ve Beslenme Uzmanı Prof. Dr. Ender Pehlivanoğlu, “Acil durumlar dışında üç aydan uzun süren ve çocuğun günlük yaşantısını etkileyen ağrı, kronik karın ağrısı olarak değerlendirilir. Bu tür ağrılar ciddiye alınarak mutlaka araştırılmalıdır.” diyor.

“Üç aydan uzun süren ve çocuğun günlük yaşantısını etkileyen kronik karın ağrıları ciddiye alınarak mutlaka araştırılmalıdır.”

ÇOCUKLARDA KARIN AĞRISI ÖNEMLİ BİR HASTALIĞIN BELİRTİSİ OLABİLİR Mİ?

Karın ağrısı sadece bebeklik döneminde değil, tüm çocukluk ve gençlikte bireyin ve ailesinin yaşam konforunu bozan en önemli sağlık sorunlarından biridir. Ağrılı çocuk yerinde duramazken, anne-babası da bu durumun ne kadar önemli bir hastalığın belirtisi olduğunu kestiremediği için acı ve endişe içinde kalır. Karın ağrısı bazen önemsiz, bazen ise ölümcül bir sağlık sorununa işaret edebilir. Göğüs kafesinin altından başlayıp kasıklara kadar uzanan bölge olan karın içinde ağrıya neden olabilecek birçok organ vardır. Çocuklarda karın ağrısının nedenleri yaşa göre farklılık gösterir. Ağrısını


Prof. Dr. Ender Pehlivanoğlu

ifade edemeyecek kadar küçük çocukları bu bakımdan daha dikkatli incelemek gerekir.

STRES KARIN AĞRISININ NEDENİ OLABİLİR Mİ?
Bebeklikten oyun çocukluğu ve okul çağına geçildikçe karın ağrısının nedenleri ve önemi değişir. Okul ve arkadaş sorunları stres yaratarak çocuklarda ağrıyı başlatır. Birçok ailede bu durum okul korkusu olarak bilinse de, altta yatan ve belki de çok önemli olabilecek sorunların göz ardı edilmemesinde yarar vardır. Karın ağrısının özellikle hafta içi ve sabah saatlerinde başlaması psikolojik nedenleri düşündürmelidir. Kahvaltı yapmamak için ağrı mazeretine sığınmak da çocuklarda sık görülen bir durumdur.

KARIN AĞRISINA NEDEN OLAN BAŞLICA SORUNLAR NELER OLABİLİR?
Büyük çocuklar ve ergenler, karın ağrısının nedenlerini ve ağrının yerini, küçük çocuklara göre çok daha iyi anlatabilirler. Mide ve yemek borusunun alt ucundaki hastalıklar, göğüs kemiğinin alt ucu ve karın bölgesinin üst kısmında yerleşik ağrı ile belirti verir. Reflü, ülser ve gastrit gibi durumlarda, ağızda koku, ağıza acı su gelmesi, bulantı, kusma ve iştah azalması gibi diğer bulgu ve yakınmalar oluşur. Ağrının ani olarak başlaması ve uzaması, özellikle de karnın sağ alt kısmında devamlı ve kıvrandırıcı olması, sağ kasık bölgesinin üzerine bastırıldığında acının artması, büyük olasılıkla apandisit hastalığını işaret eder. Bu durum acil olarak tedavi edilmediği takdirde yaşamı tehlikeye sokar.
Yanlış beslenme alışkanlıkları, çevresel faktörler, stres ve helikobakter pilori gibi mikroplara bağlı olarak gastrit ve ülser gibi sağlık sorunları bebeklik döneminden itibaren hemen her yaş çocukta görülebilir. Bu durumda karın ağrısı ilk ve en önemli belirti olarak ortaya çıkarak çocuğun yaşam konforunu etkiler.

> Büyük çocuklar ve ergenler, karın ağrısının nedenlerini ve ağrının yerini, küçük çocuklara göre çok daha iyi anlatabilirler. Ağrısını ifade edemeyecek kadar küçük çocukları bu bakımdan daha dikkatli incelemek gerekir.



KARIN AĞRISI ORTAYA ÇIKTIĞINDA NASIL BİR YOL İZLENMELİ? HANGİ DURUMLARDA DOKTORA BAŞVURMAK GEREKİR?
Çocukta karın ağrısı ilk fark edildiği zaman periyodik olarak ateşi ölçülmeli, ağır besinlerden kaçınıp sıvı ve hafif besinler verilmelidir. Buna rağmen çocukta bir saatten uzun süren veya gece uykudan uyandıracak derecede şiddetli karın ağrısı, sarı veya yeşil renkte kusma, dışkılama bozukluğu veya dışkıda kan görülmesi, ağızda acı veya ekşi bir tat, idrar yaparken ağrı ya da idrarda renk değişikliği, kilo kaybı, kasıkta ya da idrar torbasında şişlik ve ağrı, yorgunluk hissi, soluk alıp verirken zorlanma gibi belirtiler gözlemleniyorsa zaman kaybetmeden doktora başvurulmalıdır.



Ülkemizde tiroid en yaygın hastalıklardan biri, bir çok hastalıkta olduğu gibi tiroid hastalıklarında da beslenme çok önemli. Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Dr. Kamil Başköy ve Uzman Diyetisyen Şeyma Öztürk'e tiroidi ve tiroidin beslenme ile ilişkisini sorduk.



Tiroidin beslenmeyle ilişkisi var

Mürsel ÇAVUŞ

Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Dr. Kamil Başköy tiroid hastalıklarının oluşmasında genetik özellik ve beslenmenin çok önemli bir yere sahip olduğunu söylüyor. Bu yüzden özellikle ailesinde tiroid hastalığı olanlar kendilerine çok daha fazla dikkat etmeli. Başköy tiroidi ve beslenme ile ilişkisini bakın nasıl anlatıyor;

GUATR, HİPOTİROİDİ VE HİPERTİROİDİ NEDİR? BUNLARIN BESLENME İLE İLİŞKİSİ NASILDIR?

Guatr tiroid bezinin her türlü büyümesine denilir. Bu büyüme tüm bezde olabileceği gibi, belli bir bölgede farklı büyüklüklerde nodül dediğimiz yumrular şeklinde de olabilir. Guatr olması tiroid fonksiyonları hakkında bilgi vermez. Bunu öğrenmek için tiroid hormonları olan T3 ve T4 ile bu hormonları düzenleyen TSH (Tiroid Stimülan Hormon) düzeylerine bakmak gerekir. Hipertiroidi, tiroid bezinden tiroid hormon yapımının artmasından kaynaklanan tiroid hormon fazlalığını ifade eder. Hipotiroidi doku düzeyinde tiroid hormonu yetersizliği veya nadiren etkisizliği sonucu ortaya çıkar. Tiroid hastalıkları en sık otoimmün nedenlerle tiroid bezinde tahribat olmasından meydana gelir. Genetik ve çevresel faktörler önemli. Bir çok uzman çevresel faktörlerden beslenmeye dikkat çekiyor. İyot miktarı da tiroid hastalıkları için önem taşıyor.

Hipotiroidi doku düzeyinde tiroid hormonu yetersizliği veya nadiren etkisizliği sonucu ortaya çıkar.


Dr. Kamil Başköy

GUATR İÇİN NASIL BESLENMELİ?

Daha önceleri tiroid hormonlarının çalışmasını azaltan yiyeceklerin (guatrojen); beyaz lahana, karalahana, karnabahar, brokoli, turp, brüksel lahanası, hardal, soya fasulyesi, yer fıstığı, mısırın çok miktarda ve özellikle çiğ olarak tüketilmesi önerilmezdi. Son araştırmalarda, bu besin maddelerinin yenilmesinin sanıldığı kadar tiroid fonksiyonları üzerine olumsuz etkisinin olmadığını ve guatra neden olmadığını ortaya çıktı. Kaldı ki bu gıdaların pişirilmesi guatrojen madde miktarını azaltıyor.

HİPOTİROİDİ İÇİN NASIL BESLENMELİ?

Tiroid hormonlarının yapı taşı iyottur. Yeterli düzeyde tiroid hormon sentezi için iyot eksikliği olmamalı. Günlük iyot ihtiyacı yetişkinlerde 150 mikrogram, gebelerde ve süt veren annelerde 250 mikrogram. Yine bazı besin maddelerinin tiroid hormonu üretiminde önemli rolü olduğu düşünülüyor. Bunlar arasında B12 vitamini, magnezyum, çinko, B2 vitamini, C vitamini, D vitamini ve selenyum bulunuyor.

HİPERTİROİDİ İÇİN NASIL BESLENMELİ?

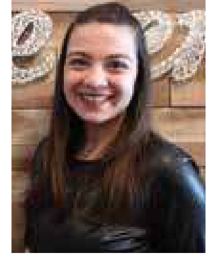
Fazla tiroid hormonunun organizma üzerinde ciddi olumsuzlukları var. Hastalığın tedavisinde ilaçların yanı sıra beslenme için de önerilere dikkat edilmeli. Çünkü hipertiroidi tedavisi zorlu bir süreç. Takip ve tedavi aylarca devam eder, buna rağmen hastalık kontrol altına alınamayabiliyor ve yüzde 40-50 oranında nüks edebiliyor. Tedavide gıdalardaki iyot miktarını kısıtlamanın büyük önemi var. Bu nedenle ailede hipertiroid biri varsa yemekler tuzsuz pişirilmeli, yemekte diğer kişiler normal iyotlu tuz kullanırken, hipertiroidili kişi iyotsuz tuz kullanmalı. Sigara tedavi edici ilaçların etkisini azaltır. Ayrıca hastalığa bağlı gözlerde meydana gelen gözün dışarı fırlaması, sigara içenlerde daha şiddetli olur, cerrahi ya da duruma göre radyoaktif iyot tedavisi uygulamak zorunda kalınabilir. Selenyum antioksidan ve immün sistemi düzenleyen mineraldir. Graves dediğimiz otoimmün hipertiroidi hastalığında ortaya çıkan hafif şiddetteki göz bulgularının düzelmesinde faydalı olduğuna dair bir takım araştırmalar varken, orta ve ileri düzey göz bulgularında faydalı olduğu ile ilgili henüz yeterli veri yok.

> Hastalığa bağlı gözlerde meydana gelen gözün dışarı fırlaması, sigara içenlerde daha şiddetli olur, cerrahi ya da duruma göre radyoaktif iyot tedavisi uygulamak zorunda kalınabilir.

Uzman Diyetisyen
Şeyma Öztürk

TİROİD METABOLİZMANIN ANAHTARI

Tiroid hastalıklarında medikal tedavi kadar doğru beslenme de oldukça önemli. Uzman diyetisyen Şeyma Öztürk'ün tiroid hastalarına yönelik beslenme tavsiyeleri var.



Hipotiroidiniz varsa;

- Guatrojenik besinleri tanıyın. Çünkü guatro jenik besinler vücutta iyot emilimini azaltabilir. Brokoli, brüksel lahanası, lahana, karnabahar, şalgam, turp, soya ürünleri, şeftali, çilek gibi guatrojenik besinleri tüketirken ilaç saatine yakın saatler olmamasına özen gösterin.
- Selenyum deponuz dolu mu? Bunun için kan tetkiklerinde selenyum değerine baktırın ve düşükse somon, ton balığı, sarımsak, yumurta, ceviz gibi selenyumdan zengin besinleri yiyin.
- Sebzelerin ve meyveler içerdikleri vitamin, mineral sayesinde antioksidan etki göstererek metabolizmanızı canlı tutar, aynı zamanda lif kaynağı oldukları için hipotiroidi kaynaklı kabızlık probleminde size destek olurlar.
- Magnezyum-kalsiyum ikilisi ile hayat boyu dost olun! Araştırmalar hipotiroidi olan bireylerin kalsiyum ve magnezyum değerlerinin düşük olduğunu vurguluyor. Light süt ve süt ürünleri, yeşil yapraklı sebze ler, kakao, muz gibi besinler hem beslenmenizi hem metabolizmanızı renklendirir!
- B12 ve Demir tetkiklerinize baktırın! B12 ve demir eksikliği hipotiroid ili bireylerde yaygın görülür. Bu durum metabolizmanızı da ruhunuzu da depresyona sokar. Hayvansal besinleri günlük gereksiniminiz kadar tüketin ve gerekiyorsa takviye almaktan korkmayın.
- İyot seviyenize baktırın ve mutlaka iyotlu tuz kullanın. Dünya Sağlık Örgütü, nüfusunun yüzde 10'unundan fazlasında tiroit rahatsızlığı olan bölgeleri 'endemik guatr bölgeleri' olarak kabul ediyor. Türkiye de 'endemik guatr bölgesi'. Bu durumun ana nedenlerinden biri; iyot yetersizliği! Hipotiroidi hastaları dahil hepimiz soframızda mutlaka iyotlu tuz kullanmalıyız.

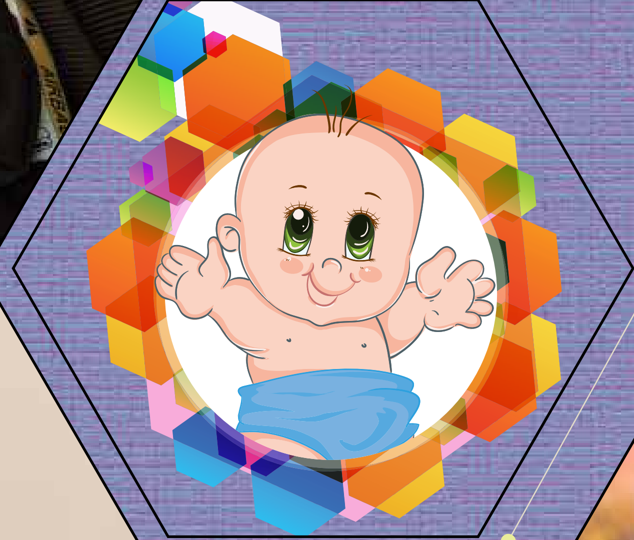
Hipertiroidiniz varsa…

- Bağışıklık sistemini güçlendirmek için multidisipliner bir beslenme programına kendinizi adapte edin. Çünkü olması gerekenden hızlı çalışan bir metabolizma güçsüz kaldığı anda hastalık riski daha yüksek, bağışıklık sistemi daha güçsüzdür. Bu sebeple beslenmenizde her şeyin gereksiniminiz olduğu kadar bulunması oldukça önemlidir.
- Antioksidan içeriği olan A, C, E vitamininden zengin turuncu ve sarı renkli sebze-meyveler başta olmak üzere sebze-meyve alımını arttırmalısınız.
- Güçlü bir metabolizma ve bağışıklık sistemi için haftada 2-3 gün omega-3 kaynağı balık tüketimine özen göstermelisiniz.

YAŞAM











MİNİKLE SEYAHAT EZİYET Mİ, KEYİF Mİ?

Aile üyelerinin bir arada olup değerli anılar biriktirdiği yaz seyahatleri tüm yıl boyunca iple çekiliyor. Peki ya miniklerle seyahat etmek?

YRD. DOÇ. DR. İSMAİL GÖNEN

Yaz mevsimi nihayet kapımızı çaldı. Pırıl pırıl gökyüzü, mis gibi çiçek kokuları ve kuş cıvıltıları ruhumuzu da harekete geçirdi. Şimdi zincirleri yağlama, coşkuyla pedallara vurma vakti...

İKİ TEKERLEKLİ ÖZGÜRLÜK



MİNİKLERLE SEYAHAT EZİYET Mİ KEYİF Mİ?



Aile üyelerinin bir arada olup değerli anılar biriktirdiği yaz seyahatleri tüm yıl boyunca iple çekiliyor. Ancak bebek ve çocukla seyahat etmek anne-babalar için kimi zaman zor ve yorucu olabiliyor. Miniklerle yolculuk yapmayı kolaylaştıracak önerileri sizler için bir araya getirdik.

Anne-babalar için çocuklarıyla tatile çıkmak büyük mutluluk ve heyecan kaynağı olsa da bu seyahatler bazı soru ve sorunları da beraberinde getirebiliyor. Hatta bu sebeple kimi zaman anne-babalar tatil planlarından vazgeçip, yolculukları çocuklarının büyüdüğü daha ileri yıllara erteleyebiliyorlar. Oysa çocukların psikolojik gelişimi ve mutluluğu için, anne-babasıyla birlikte farklı yerlere gitmesi, gezmesi ve eğlenceli zaman geçirmesi büyük önem taşıyor. Bebekliklerinden itibaren otobüs veya uçak gibi ulaşım araçlarıyla seyahat etmeye alışık olan çocuklar değişen şartlara, farklı tat ve kültürlere daha kolay ve çabuk uyum sağlayabiliyor. Tüm bu pozitif etkilerini de düşünerek, ebeveynler bazı noktalara özen göstererek sorunsuz bir yolculuk yaşayabilirler. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Yrd. Doç. Dr. İsmail Gönen, miniklerle seyahati kolaylaştıracak öneriler hakkında bilgi verdi.


Yrd.Doç.Dr. İsmail Gönen

Bebek ve küçük çocukların sıcak veya ılık havalarda asla park halindeki araçta yalnız bırakılmaması gerektiğini belirten Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Yrd. Doç. Dr. İsmail Gönen, pencereler açık dahi olsa arabadaki ısının tehlikeli boyutlara yükselebileceği uyarısında bulunuyor.

SEYAHAT ÖNCESİ DOKTOR KONTROLÜ

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Yrd. Doç. Dr. İsmail Gönen, özellikle bebeklerin, tatile çıkmadan önceki son bir ay içinde muayene olmadılarsa, mutlaka doktor ile görüşülmesi ve genel kontrolün yapılması gerektiğini vurguluyor. Seyahat öncesi anne sütünü kesme veya tuvalet eğitimi gibi büyük değişiklikler yapılmaması gerektiğini vurgulayan Gönen, yolculukta ise güvenlik başta olmak üzere belli başlı noktalara dikkat edilmesi gerektiğini belirtiyor.



YOLCULUK İÇİN UYGUN ARAÇ VE SAATLERİ SEÇİN

Toplu taşımacılıkla seyahat edilmesi halinde yolcu sayısının az olduğu saatlerin seçilmesi gerektiğini belirten Dr. İsmail Gönen, özel araçla yapılacak yolculuklarda trafiğin yoğun olmadığı saatlerin tercih edilmesi gerektiğini belirterek şöyle devam ediyor: "Eğer bebeğinizin arabada uyuma alışkanlığı varsa yola çıkışı onun uyku saatlerine denk getirebilirsiniz. Eğer bebek araçta uyuyamıyorsa sıkıntı yaşanmaması için uyutup sonra yola çıkabilirsiniz."

YOL GÜVENLİĞİ İÇİN

Çocukla seyahatte rahatlık ve güvenlik için gerekli tedbirleri almak büyük önem taşıyor. Çocuğun yaşına ve kilosuna uygun bebek koltuğuna yüzü arkaya veya öne bakacak şekilde yerleştirilmesi gerektiğini belirten Gönen, "Bir yaşına kadar ya da kilosu 10 kilogramın altında olan bebeklerin yüzleri arabanın arkasına dönük şekilde oturtulması gerekir. Koltuğu da otomobile emniyet kemeriyle gergin olarak bağlamalısınız." diyor. Gönen ayrıca, arabada yan hava yastığı varsa ve çocukların oturduğu tarafa yakınsa bu durumun tehlike yaratabileceğini vurguluyor. Gönen güvenlik için "Oyuncaklar bebeğin koltuğuna yapıştırılmalı veya 10 santimden uzun olmayan bağlarla bağlanmalı." diyor.

İKİ SAATTE BİR MOLA VERİN

Sıcak havalarda yapılacak seyahatlerde bebek ve çocukların rahatı için her iki saatte bir mola verilmesi gerektiğini söyleyen Gönen, bebeğin yola çıkmadan 15-20 dakika öncesinde beslenebileceğini, ancak yolculuk esnasında beslemenin ve bir şeyler içirmenin sakıncalı olabileceğini belirtiyor.

ASLA ARAÇTA YALNIZ BIRAKMAYIN

Bebek ve küçük çocukların sıcak veya ılık havalarda asla park halindeki araçta yalnız bırakılmaması gerektiğini belirten Gönen, pencereler açık dahi olsa arabadaki ısının tehlikeli boyutlara yükselebileceği uyarısında bulunuyor. Anne-babaların uçak yolculuğundaki gecikmelere karşı yanlarına bir miktar yiyecek alabileceklerini belirten Gönen, "Uçak yolculuğunda çocuğunuza özgü menü siparişini önceden verebilirsiniz." diyor. Uçakla seyahatte ön koltuklardan veya koridor tarafından yer ayarlanmasını tavsiye eden Gönen, "Eğer uçak tamamen dolu değil ve bütçenize uygun ise yanı boş olan bir koltuktan yer ayırtmayı deneyebilirsiniz. " diyor. Bebeğin uçak inip kalkarken basınç değişikliği nedeniyle rahatsız olabileceğini belirten Gönen, iniş-kalkış sırasında emzirmenin veya yiyecek vermenin kulakta basınç artışını engellemeye yardımcı olduğunu sözlerine ekliyor.

YOL GÜVENLİĞİ ÖNCELİĞİNİZ OLSUN!

Yolculuk sırasında dikkat edilmesi gereken başlıca konu, yol güvenliği. Zira çocuk ölüm ve yaralanmalarının birçoğu yolculuk sırasında çocuklar için gerekli ve yeterli önlemlerin alınmamasından kaynaklanıyor. Araba ile seyahatte, çocuk oto koltuğu kullanımı bu önlemlerin başında geliyor. Araç içinde çocuk oto koltuğunun doğru bir şekilde kullanılması, kaza sırasında bebek veya çocuğun fırlamasını veya aracın iç yüzeyine şiddetle çarpmasını engelliyor. Oto koltuğu, bebek ve çocuklar için yaralanmayı tamamıyla ortadan kaldırıyor veya şiddetini azaltıyor. Güvenli yolculuk için oto koltuğunu arabaya doğru bir şekilde yerleştirmeye ve sıkılsa dahi çocuğunuzun kemerini açmamaya dikkat ediniz.



"UÇAK İNİŞ-KALKIŞI SIRASINDA BEBEĞİ EMZİRMEK VEYA YİYECEK VERMEK, KULAKTA BASINÇ ARTIŞINI ENGELLEMEYE YARDIMCI OLUYOR."

İki tekerlekli ÖZGÜRLÜK

Yaz mevsimi nihayet kapımızı çaldı. Pırıl pırıl gökyüzü, mis gibi çiçek kokuları ve kuş cıvıltıları ruhumuzu da harekete geçirdi. Şimdi zincirleri yağlama, coşkuyla pedallara vurma vakti… Ekonomik durumu, hayat tarzı, yaşı, cinsiyeti ne olursa olsun insanları aynı duyguda buluşturan yegâne araç olan bisiklet, bugün daha temiz, daha sağlıklı bir hayatın da müjdecisi!



Gökçe ÇİÇEK

Bisiklet kullanmak, bazılarımız için favori yaz etkinliklerinin başında geliyor. Bol bol yüzmeli tatilleri saymıyoruz tabii; hoş bazılarımız tatilde de bisikletsiz yapamayanlardanız, ama konumuz bu kez şehirde bisiklet keyfi. Belki Avrupa kentleri gibi bisiklet şehirlerimiz yok ama ülkemizde de her geçen gün daha çok insan iki teker üstünde yola çıkmaya başladı. Bisikleti ara sıra takıldığımız bir hobi olmaktan çıkarıp bir ulaşım aracı olarak benimsemeye başlıyoruz yavaş yavaş. Yaşadığımız şehirlerdeki bisiklet parkurlarının sayısı her geçen gün artıyor. Bisiklet festivallerimizin sayısı da öyle. Dileğimiz bu çevre ve sağlık dostu aracı günlük hayatımızın vazgeçilmezi haline getirebileceğimiz günleri de görmek. Hem sevdiğimiz kentlerin yükü hafifler belki hem de onlarla birlikte biz de biraz olsun nefes almış oluruz deyip sizi bir başlangıç rehberi niteliğindeki mini dosyamızla baş başa bırakıyoruz… Şimdiden pedalınıza kuvvet!

Yaşadığımız şehirlerdeki bisiklet parkurlarının sayısı her geçen gün artıyor. Dileğimiz bu çevre ve sağlık dostu aracı günlük hayatımızın vazgeçilmezi haline getirebileceğimiz günleri de görmek.

NEDEN BİSİKLET?

Aslında hepimiz biliyoruz bisiklet kullanmanın faydalarını ve neden hayatımızda ona daha fazla yer açmamız gerektiğini. Bir kere teknoloji ne kadar ilerlerse ilerlesin çevreyle dost ulaşım aracı unvanı hâlâ bisiklete ait. Hepimiz şikayet ediyoruz ne olacak bu dünyanın hali böyle diye. Çoğu zaman nefes aldığımızı hissetmeden yaşıyoruz, etrafımızdaki binalar üzerimize üzerimize geliyor, sokaklarda insandan çok otomobiller var, bir parça yeşile hasret bir şekilde günleri devirip gidiyoruz. Ama doğal kaynaklarımız hızla tükeniyor, gezegenimiz her geçen gün biraz daha yoruluyor. Dünyayı kurtaracak olanlar da bizden başkası değil. Doğaya, yaşam alanlarımıza sahip çıkmak ve yaşlı gezegenimizin yükünü bir parça hafifletmek için pedallara







Geleneksel Yeşilay Haftası Bisiklet Turu



daha çok asılmalıyız. Çünkü:

- Bisikletle ulaşımda gaz salımı sıfırdır.
- Bisikletle yapılan yolculuklar hava kirliliğine ve küresel ısınmaya yol açmaz.
- Kısa araba yolculuklarını bisiklet yolculuğuna çevirmek küresel ısınmaya yol açan gazları azaltmak için mükemmel bir yoldur.
- Bisiklet kullanmak petrol talebini azaltır.
- Bisiklet kullanımının artması, yol ve otoyol ihtiyacını, dolayısıyla açık alan ve yabani hayat tahribatını azaltacaktır.
- Bir arabanın kapladığı alana 15 bisiklet park edilebilir. Daha az otopark, daha çok park ve açık alan demektir.
- Bisiklet neredeyse hiç gürültü yaratmaz.
- Cebinizi yakmaz, zamanınızı boş yere çalmaz, aksine size zaman kazandırır, tasarruf yaptırır.
- Ve bisiklet kullanmak başka canlılar için hayati tehlike doğurmaz. Siz her gün haber bültenlerinde bisiklet kazaları yüzünden yaşanan can kayıplarını hiç görüyor / duyuyor musunuz?

BİZE NE FAYDASI VAR?

Bisikletin gezegenimizin sağlığına olduğu kadar bizim sağlığımıza da katkıları saymakla bitmez. Bir türlü hayatımızda düzenli hale getiremediğimiz spor, bisikletle birlikte günlük hayatımızın doğal bir parçası olur. Bırakın her günü, hafta boyunca birkaç kez bisikletle gezinti yapmak bile ihtiyacımız olan formu bize kazandırmaya yeter. Daha enerjik ve dinç hissetmek, fazla kilolardan kurtulmak, kalp sağlığımızı korumak, nefes alış verişimizi düzene sokmak, bol bol oksijen almak, trafik stresinden ve kirli havadan uzaklaşarak açık havada kendimizle baş başa kalmanın huzurunu yaşamak, iki tekerin bize sunduğu özgürlük hissiyle kendimize daha çok güvenmek ve tabii ki depresif duygulardan uzaklaşmak gibi güzellikler bisikletin bize sunduğu avantajlardan bazıları. İstediğimiz zaman istediğimiz yere ulaşabilme keyfi de cabası!

5 kilometrelik yol için direksiyon başına geçmek ne kadar can sıkıcıysa bisikletle bu mesafedeki o çok sevdiğimiz fırına ulaşmak o kadar keyifli. Üstelik bisiklet kullanmak için yaşımızın da önemi yok statümüzün de, hatta belli ölçülerde paramızın da…

AVRUPA BİSİKLETİ SEVİYOR

Bizde çocukların karne hediyesi olmaktan öteye geçmeyen bisiklet Avrupa kentlerinde uzun bir zamandan beridir günlük hayatın ayrılmaz bir parçası. Bisikletin en yoğun kullanıldığı ülkeler arasında Hollanda, Danimarka, Fransa, İspanya, Belçika, İsveç, Finlandiya, İngiltere, Almanya başı çekiyor. Kanada, Japonya, Brezilya, Çin ve Hindistan'ın bisiklet sevgisi de Avrupa'yla yarışacak düzeyde. Bu ülkelerdeki bisiklet kullanım oranı düzenli bir şekilde artıyor. Bazılarında bisiklet, diğer ulaşım araçlarının üstünde bir önceliğe sahip, bazılarında bisikleti ulaşım aracı olarak kullananlara teşvik parası ödeniyor. Kullanımının yaygınlaşması için de yollar, köprüler, tüneller, bisiklet parkları yapılıyor ve sadece bunlarla yetinmeyip bisikletlere şehir içi toplu taşıma araçlarında da yer ayrılıyor. Genç yaşlı, kadın erkek, zengin fakir ayrımı olmaksızın herkesin bisikletle yol aldığı Avrupa kentlerinin, aynı zamanda dünyanın en yaşanabilir şehirleri olması bir tesadüf değil herhalde. Avrupa'da yılda neredeyse 20 milyon bisiklet satılıyor. Tabii ki en temiz, en yeşil, en sakin şehirler olmayı hak ediyorlar.

PEKİ YA TÜRKİYE?

Türkler bisikleti keşfetmekte geciktikleri gibi bisikletin keyfine varmayı da geç keşfedenlerden maalesef. Son yıllarda bisiklete yaptığımız yatırımlar artsa da halen hak ettiği yeri alabilmiş değil. Zorlarsak yılda 1,5 milyon bisiklet satışına ulaşabiliriz belki.



Bizde çocukların karne hediyesi olmaktan öteye geçmeyen bisiklet Avrupa kentlerinde uzun bir zamandan beridir günlük hayatın ayrılmaz bir parçası.

Bu rakama çocuk bisikletleri de dahil. Genel oran nüfusun yüzde 5'ini anca buluyor. Yine de umutlanmak için haklı sebeplerimiz de var. Yeni bisiklet parkurları, neredeyse tüm ülkeye yayılan bisiklet festivalleri, nereye giderse bisikletini de götüren yeni nesiller gibi. Türkiye'de bisikletin en yoğun olduğu illere gelince. Sanıldığı gibi İstanbul, İzmir, Antalya falan değil, Konya. Burası için bisikletin başkenti diyebiliriz çünkü 2016 verilerine göre Konya'da 600 bin bisiklet var. Eskişehir ve İzmir, Konya'nın hemen ardından gelen diğer şehirler.
Tabii ne kadar yatırım yapılırsa yapılsın esas olan bisikleti bir yaşam kültürüne dönüştürebilmek ve bu kültürü toplum olarak özümsemek. Hem ulaşım, hem spor, hem de hobi olarak bu güzel ulaşım aracına daha çok sarıldığımız



noktada bir şeyler değişmeye başlayacak. İşte o zaman hep birlikte bisikletin bizi, hayatımızı ve şehirlerimizi nasıl olumlu yönde dönüştürmeye başladığını göreceğiz

İSTANBUL'DA BİSİKLET KEYFİ

İstanbul, bisiklet sürmeye elverişli pek çok rota barındırıyor. Üstelik sadece bir gezi aracı değil, ulaşım aracı olarak da bu şehirde bisiklet kullanmanız mümkün. Bir çift tekerlek, yeni bir hayatın da müjdecisi olabilir. Spor yaparken gezin, kısa mesafelere trafiğe takılmadan gidin ve gittiğiniz yerde park sorunu yaşamayın; yani bu şehirde bisikletinizle mutlu olun. Amacınız bisikletli gezilerse hafta sonu ya da her istediğinizde özgürce pedallara basıp küçük kaçamaklar yapabileceğiniz rotalar için şimdi tam zamanı!

- Belgrad Ormanı
- Polonezköy
- Rumelifeneri-Kilyos
- Caddebostan Sahili
- Bostancı-Kartal Sahili
- Fenerbahçe ve Ataköy bisiklet yolları
- Bakırköy-Zeytinburnu Sahili
- Bakırköy Ekrem Kurt Bulvarı
- Yıldız Korusu, Hıdiv Kasrı ve
- Beykoz Korusu



Denizi, güneşi, doğayı çok seviyoruz evet; fakat tüm bunların tadını bisikletle daha çok çıkarabiliriz.

BİSİKLETSİZ KEYFİNE VARILMAYAN ROTALAR

Temmuz ayıyla birlikte özlediğimiz yaz tatilleri sezonunu da açmış olacağız. Denizi, güneşi, doğayı çok seviyoruz evet; fakat tüm bunların tadını bisikletle daha çok çıkarabiliriz. Yürüyerek gidebileceğimiz yer belli; en yakın plaj, etrafımızdaki kafeler, varsa yakınlarımızdaki mini çarşılar… Ama ya bisikletle? O güzel koylara ulaşmak, civardaki köyleri keşfetmek, denk getirdiysek köy pazarından alışveriş yapmak, denizden sıkılırsak soluğu doğada almak, belki çadırımızı da götürüp kamp yapmak… Hepsi mümkün. Grafikteki rotaları biz bisikletsiz düşünemiyoruz!





MERAKLISI İÇİN BİSİKLET FESTİVALLERİ

Bir bisikletsever olarak yılın kalan bölümü için yeni keşifler ve maceralar arayanlardansanız buyrunuz:

- Geleneksel Yeşilay Haftası Bisiklet Turu (1-7 Mart)
- Keşan – Saros Körfezi Dağ Bisikleti Festivali (08-10 Eylül 2017)
- Kuruluştan Kurtuluşa Bisiklet Turu (09 – 15 Eylül 2017)
- Yüzyıllık Macera Bisiklet Turu (21 – 24 Eylül 2017)
- 4. Bartın Bisiklet Festivali (12 – 15 Ekim 2017)
- Köyceğiz Güz Günleri Bisiklet Festivali (26 – 29 Ekim 2017)

KÜLTÜR



ÜÇ BİN YILLIK TARİHİ YENİDEN KEŞFEDİN

DÜNYANIN EN GENİŞ ALANA KURULMUŞ MİNYATÜR PARKI MİNİATÜRK, 14 YILDAN BU YANA MİLYONLARCA ZİYARETÇİYİ TARİH VE KÜLTÜR DOLU BİR YOLCULUĞA ÇIKARIYOR.



BAHADIR YENİŞEHİRLİOĞLU: "YAZMASA İDİM, İNFİLAK EDERDİM"



DENİZİN DUDAĞINDA AMASRA



SULTANAHMET'TE BİR LUTHIER: FERİDUN OBUL

GÜNE GÜZEL BAŞLAYIN!



34 ÜLKE YEŞİLAY'I İSTANBUL'DA BİR ARAYA GELDİ









SİNEMA:

BİR GÜN GERÇEKTEN GELECEKLER Mİ?


MOZAİK DÜKKÂN
32E

BAHADIR YENİŞEHİRLİOĞLU:
“YAZMASA İDİM, İNFİLAK EDERDİM”

Karşımızda hem hukukçu, hem yazar hem aktör var… Her bir alanda insana dokunmak. onun için bir lütuf… Derinliği, naifliği, belagati, yaşam tarzı ile gönüllerde yer edinen Bahadır Yenişehirlioğlu ile hayat “öz”ünü, yazarlığını, aktörlüğünü, ailesini, duruşunu konuştuk…

Sümeyya OLCAY
Fotoğraflar: Betül YAZICIOĞLU

Hukuk fakültesini bitiriyorsunuz… Ama yazarlık yönünüz daha ağır basıyor gibi ve de oyunculuk? Ne idi sizi bu alana daha da yönelten? Sizi bu farklı meşgalelere iten, böylesine bir koşturmaca içinde olmanıza sebep olan asıl “öz” nedir?
Hayatı ve insanları çok seviyorum. Merhametin, muhabbetin ve şefkatin bu enerjiyi var ettiğine inanıyorum. İçimde sürekli 8 yaşında bir erkek çocuğu var ve ben onu asla yok etmiyorum. Bizatihi hayatın kendisini yaşamak zaten büyük bir sorumluluk ve insanlar bunu daha da ağırlaştırıyor.
Ben bunu zorlaştırmanın değil kolaylaştırmanın taraftarıyım. Kısaca yara açan değil yara saran biri olmak zorundayız. Evrende hiçbir şey bağımsız değil. Her şey bir enerjiyle birbirine bağlı. Madde dediğiniz nedir ki? Her şey özdeki enerjiden ibarettir. Bir titreşim, sarmal bir hal gibidir. Bu yüzden insan içindeki titreşimin farkına varmalı, enerjinin kaynağına kulaç atmalı, her şeyin özünün aynı ve tek merkezli olduğunu, aslında yok olduğunu anlamalı. Mesafelerin olmadığını anlamalı. Farkındalığını artırmalı. Hiçliğin lezzetini kana kana içmeli. Hayat sonsuzluktur. Her şey sahibini dillendirir. Bütün kâinattaki mahlûkat sahibini dillendirip duruyor. Fakat fark edemeyen o kadar çok insan var ki. Allah(cc) güzeldir, O bizleri en güzel şekilde yaratandır. Sözler beyinden önce kalpten geçmeli. Bazen bir fener yanar, ama körsen göremezsin. Muhabbet tek bir söz gibi görünse de kabını ancak eri bilir. Hayatımız bir denge üzerinde sürüyor. Tüm dünya ve tüm kâinat. Kısaca sınırlarını asla tespit edemeyeceğimiz devasa kâinattan, hücrelerimizdeki hiyerarşiye kadar bu böyle. Yazmak beni belirleyen en önemli faaliyetim. Edebiyata olan aşkım başka türlü sonuçlanamazdı zaten. Yazmasa idim infilak ederdim. İşte beni bu denli çok çalışmaya, üretmeye, koşturmaya iten bu “ÖZ” dür.

Nasıl bir ailede doğdunuz, büyüdünüz? Çocukluğunuzu, gençliğinizi ve ülke ülke yaptığınız araştırmaları dinlemek isteriz…
Çocukluğumun ve gençliğimin travmatik geçtiğini söyleyebilirim. Ama ailem

“Gençler okusunlar, memleket ve dünya meselelerinden uzak kalmasınlar. Kadim tarihimizi ve kültürümüzü içselleştirmeden evrensel bir bakış açısı kazanmaları mümkün değil.”

okumuş, aydın ve eğitimin önemine inanan insanlardı. Memleket meselelerinden hiç uzak kalmadılar. Ama ülkemde yaşanan acılar ailemi de derinden etkiledi ve çok acılar yaşadım. Yaşadık. Halen yaralarımı kurutma derdindeyim. Ayrıca bir baba ile iletişim kurma imkânından mahrum olmanın ne demek olduğunu çok iyi bilenlerdenim. Rahmetli babamın hastalığı buna sebep olmuştu. Hayat bize her zaman mutluluk sunmuyor, ama bizim için önemli olan kaybolmak değil var olmaktır. Acılardan güç kazanmanın önemini çok iyi biliyorum. Bu insanı çok daha güçlü kılıyor.

Peki, dünyanızda yazmak ne ifade ediyor sizin için? Savunma mı, ifade etme mi, mesaj gönderme mi?

"OKU" emri bazı insanlarda bir süre sonra "YAZ" emrini peşi sıra getirir. Allah vergisi tabii. Güçlü bir medeniyet inşasında romancılığın çok önemli bir yer tuttuğu tartışmasız bir gerçektir. Kültürel kodlarımızın bütün muazzamlığını objektif olarak tespit edip bugün ile harmanlayarak evrensel bir bakış açısıyla genç neslimize ve geleceğe aktarmanın çok önemli olduğunu düşünüyorum. Bunun için edebiyatın ve onun en güçlü dalı romancılığın bu sebeple muazzam bir etkiye sahip olduğunu düşünüyorum. Bu konudaki gelişmeler tam arzu ettiğimiz manada olmasa da, giderek artan bir ivme ile yoluna devam ediyor. Ben romanlarımda bunun gayreti içerisindeyim. Beyaz Usta Siyah Çırak romanımda 12 Eylül, Kerime romanımda ezanın Türkçe okunduğu yıllar, Son Hasat romanımda şizofren bir nesil ve dönem, Aşk Cephesi romanımda Çanakkale, Aşk Çölü romanımda ise Yemen, Kanaviçe romanımda tehcir meselesi, Kara Güneş romanımda 15 Temmuz'un 40 yıl önce nasıl başladığı ve bugüne nasıl gelindiği eserlerimin kalbini oluşturuyor.



> *"Oyunculuk hayatımda uyandırmayı amaçladığım estetik kaygılı gerçekliği yansıtmaya çalışıyorum. Oluşturmaya çalıştığım bu gerçeklik algısının inandırıcı olması, benim yaşam gerçekliğime benzerliği ile doğru orantılı."*

"KÜRESEL SÖMÜRÜYE KARŞI ÇARE YAZMAK"

Romanlarımın içinde aşk çok önemli bir yer tutar. Günümüz algısından farklı olarak aşk, benim için hormonal faaliyetin çok ötesinde farklı bir anlam ifade ediyor. Şunu da eklemek isterim; ben salt tarih değil, tarih perspektifinde insan ruhuna derinlemesine yolculuk yapan metinler yazıyorum. Küresel sömürü düzeninin bitmek tükenmek bilmeyen kötülüğü karşısında açtığı yaralar karşısında bizlerin yazarak yara sarması gerekir diye düşünüyorum.

Çok halim selim ve çok naif konuşuyor, öyle hareket ediyorsunuz sizleri gördüğümüz kadarıyla. Naiflik bir yaşam tarzı olabilir mi ya da ne kadar mümkündür sabırlı olmak; bu kadar ağırlaşan yükler, sorumluluklar ve günü kurtartma telaşı içerisinde?

Nezaketin önemli olduğunu düşünüyorum. Giderek toplumumuz bunu kaybediyor. Oysa toplumsal birlikteliğimiz için bu son derece önemli. Ben inandığım değerler konusunda son derece hassas biriyim. Kimsenin benim gibi düşünmesini tabii ki beklemiyorum; farklı kültürlerden, farklı siyasi düşüncelerden, farklı etnik ve din anlayışlarından geliyoruz. Bu kadim coğrafya bu yüzden bu denli güçlü ve renkli. Önemli olan birbirimize saygı duymamız, birbirimizin değerlerine karşı hassas davranmamız. Birinin yokluğu üzerine varlık üretmenin doğru olmadığına inanalı çok oldu. Bu benim için bir yaşam biçimi. Ama inandığım değerler ve kutsallarıma saldırı olduğunda nezaketimin dışında bambaşka

bir yüz ile karşılaşmanız mümkün. Şahsımla alakalı değil tabii ki bu tepkim; inandığım kutsallarım ve kırmızı çizgilerim ile alakalı.

Nasıl bir aile hayatınız var? Aile içi güçlü iletişimi sağlamada doğrularını neler?
Ailenin gücüne inanırım. Halen âşık olduğum karımla beraberim ve sonsuza kadar böyle sürmesini istiyorum. Birbirini seven insanların oluşturdukları aile içerisinde büyüyen çocukların son derece sağlıklı olduğu, kendisiyle barışık ve güçlü bireyler olarak topluma katıldıkları gerçeğini hiçbir zaman gözden uzak tutmadık. Ayrıca ailenin mahremiyetine inanırım. Göz önünde olan benim. Ailem bunu pek tercih etmiyor. Bazen isteğim üzerine zorla aile fotoğrafı paylaşmama izin koparabiliyorum. İnanın bunu bile zorla elde edebiliyorum. Ailem benim sığındığım limanım oldu her zaman.

"SOSYAL MEDYA DOĞRU KULLANILDIĞINDA FAYDASI ÇOK"

Teknolojiyle aranız nasıl? Mesela telefonla, sosyal medyayla? Teknolojiyi kullanmaktaki doğrularınız ve kontrolleriniz neler?
Beni tanıyanlar bu konuda ne denli mahir olduğumu biliyorlar. Bunun için sosyal medya hesaplarımı kontrol etmeniz yeterli. Ayrıca sosyal medyanın doğru kullanıldığı takdirde ne büyük fayda sağladığını çok yakinen müşahede ediyorum. Seviyeli yaklaşımlara her zaman karşılık veriyorum. Ama bu giderek zorlaşıyor benim için, zira sayımız her geçen gün artıyor. Mümkün olduğu kadar sosyal medya hesaplarıma kendim bakıyorum.

"Ailemde, birbirini seven insanların oluşturdukları bir ortamda büyüyen çocukların son derece sağlıklı olduğu, kendisiyle barışık ve güçlü bireyler olarak topluma katıldıkları gerçeğini hiçbir zaman gözden uzak tutmadık."

Tahsin Paşa rolü ve dahi diğer yorumladığınız karakterler sizin için biçilmiş kaftan mı? Dizi, oyunculuk hayatınız nasıl gidiyor?
Edebiyatçı bir sanatçıdır. Edebiyat bizatihi sanatın kendisidir bile diyebiliriz. Sanatçı olmanın verdiği duygu yoğunluğundan yola çıkarak insanlara ulaşma aracı olarak aktörlüğün önemine inanıyorum. Şiar edindiğim "Yara açan değil, yara saran olmak" düsturu burada da kendini gösteriyor. Bu yolun son derece etkili olduğunu düşünüyorum ve bunu kullanmanın bir sorumluluk olduğunun altını ciddi olarak çizmek istiyorum. Somut yaşam gerçeğini canlandırmayı hedefliyorum. Beni izleyenler bir oyun değil, gerçek bir yaşam kesiti ile karşılaşsınlar istiyorum. Bu ilke doğrultusunda, seyircide, izlediğini yaşamasını sağlamak, bir oyun içinde olduğunu unutturmak, gerçek bir olay seyrediyormuş duygusunu vermek istiyorum.

"DOĞRU, BİLİNÇLİ, YARA SARICI BİR OYUNCULUĞUN LEZZETİNİ YAŞIYORUM"

Sahnelerimin sanki gerçekmiş gibi bir izlenim bırakmasında, perdede olanların gerçekten oluyormuş gibi algılanmasında bunun büyük bir enerji doğurduğuna inanıyorum. Alışılmış oyunculuk biçimine, sahnede kalıplaşmış konuşma ve davranış biçimlerine karşı çıkıyorum aslında. Oynadığım rollerin abartılması, alkış toplamak için alışılmış oyunculuk hilelerine başvurmayı şiddetle reddediyorum. İzlenen eserin olup biten her şeyin seyirciler için inandırıcı olması için, oyunumda, rolümü, seyircinin kendini oyun kişisinin yerine koyabileceği ve duygularını paylaşabileceği sahicilikte olması olmazsa olmazım aslında. Bir aktör olarak birden parlayıp sönen esin anlarını önemsemiyorum; bütün parıltıları kontrol altında tutmanın önemine inanıyorum.

Hem okumak, hem yazmak hem de oyuncu olmak… Başarılı olduğunuz bu üç haslete ya da en azından birine güçlü bir şekilde sahip olmak isteyen gençler için neler önerirsiniz?
Bunun için çok okusunlar. Ben hukuk eğitimi aldım ve uzun yıllar mesleğimi icra ettim. Bu arada bir edebiyatçı ve aktör olarak sorumluluklarımı yerine getirmeye çalışıyorum. Lakin bütün yaşantım boyunca kendimi yetiştirmek ve bugünlere hazırlamak konusunda daimi çalıştım. Okudum ve inceledim. Tamam olduğunuzda -ki bunu söylemek çok zor-, en azından tamama yaklaştığınızda ortaya çıkmanın önemine inanıyorum. Bu yüzden gelecek günler için şimdiden gençler alt yapılarını oluşturma gayretinde olmalılar. Okusunlar, memleket ve dünya meselelerinden uzak kalmasınlar. Kadim tarihimizi ve kültürümüzü içselleştirmeden evrensel bir bakış açısı kazanmaları mümkün değil.







DENİZİN DUDAĞINDA AMASRA



Önceleri kendi halinde, sessiz sakin bir sahil kasabasıyken ve sadece müdavimleri tarafından ziyaret ediliyorken son yıllarda hemen herkesin radarına takılmaya başladı Amasra. Tarih, deniz ve doğa üçlüsünü harika konumuyla taçlandıran Amasra, o fotoğraflarda görüp hayalini kurduğumuz uzak tatil köyleri gibi. Güzel olansa o kadar da uzak olmaması! Şairane bir gezi yaşamak isteyenler, Ağustos rotanız neden Amasra olmasın?

Gökçe ÇİÇEK

Tatilleri, gelmesini iple çektiğimiz yaz mevsimindeki bir haftalık yıllık izinlerle sınırladığımız günler eskide kaldı. Artık bütçemiz el verdiğince her hafta sonunu bir kaçamağa dönüştürebiliyor, tatil keyfini tüm yıla yayabiliyoruz. İşte böylesi gezintilerin en güzel adreslerinden biri Amasra. Hani hiç hesapta yokken, plansız programsız atlanıp gidilen… İki cepheden hilal misali iki koyla sarmalanmış bu küçük kasabaya, sık bir orman dokusu içinde, kıvrıla kıvrıla uzanan bol manzaralı bir yolculuktan sonra ulaşıyorsunuz. Orman dokusu bu kadar yoğun olmasa kendinizi Karadeniz'e değil de Ege'ye gelmiş gibi de hissedebilirsiniz. Çünkü Amasra her şeyiyle sıcacık bir yaşam iklimine sahip. Burası, daha ilk bakışta kendini sevdiren şanslı bir yer. Denizin ışıltılı suları, rengârenk balıkçı tekneleri, hemen kıyıda uçsuz bucaksız maviliklere karşı sıralanmış kafeler, bir an evvel görme isteği uyandıran asırlık konaklar, görüş alanınızı bir çerçeve gibi tamamlayan yeşillikler… Her şey ama her şey huzurlu bir tatilin müjdecisi gibi. Gözleriniz hızla etrafı tararken adımlarınızın sabırsızlandığını hissediyorsunuz. Amasra'nın birkaç saatte fethedebileceğinizi sandığınız küçücük görüntüsü, aslında bir yanılsama. Sokaklara karıştıkça zamanın ne çabuk geçtiğine muhtemelen siz de şaşıracak ve daha yapılacak ne çok şey olduğunu düşünüp bu güzel kasabaya çok daha fazla zaman ayırmak gerektiğine hak vereceksiniz.

Tarih, deniz ve doğa üçlüsünü muazzam konumuyla taçlandıran Amasra, misafirlerini daracık sokaklarında şaşırtıyor, masmavi koylarında serinletiyor, doğayla barışık oluşuyla yüzleri güldürüyor. Bir tatilden daha ne beklenir?

AMASTRİS'İN GİZLİ BAHÇESİNDEN BUGÜNLERE…

Amasra için kurulabilecek ilk cümlelerden biri tarihiyle barışık, hafızası berrak bir kasaba olduğu. Hititler'den Persler'e, Bizans'tan Osmanlı'ya tarih sahnesinde yerini almış kim varsa hepsinden bir iz kalmış Amasra'ya. Geçmişte Hititlerin önemli bir liman kenti olan Amasra, MÖ. 4. yüzyılda Perslerin hâkimiyetine girmiş. Adını Pers Prensesi Amastris'ten alan yerleşim, Roma döneminde zenginleşip büyümeye devam etmiş. 15. yüzyılda ise Fatih Sultan Mehmet'in fethiyle Osmanlı topraklarına katılmış. Osmanlı'nın Karadeniz'deki ilk bahriye mektebine ev sahipliği yapan şehir, doğal ve tarihi açıdan benzersiz güzelliklere sahip. Roma valisi Plinius'a göre "zarif ve güzel", Bizans tarihçisi Niketos'a göre "dünyanın

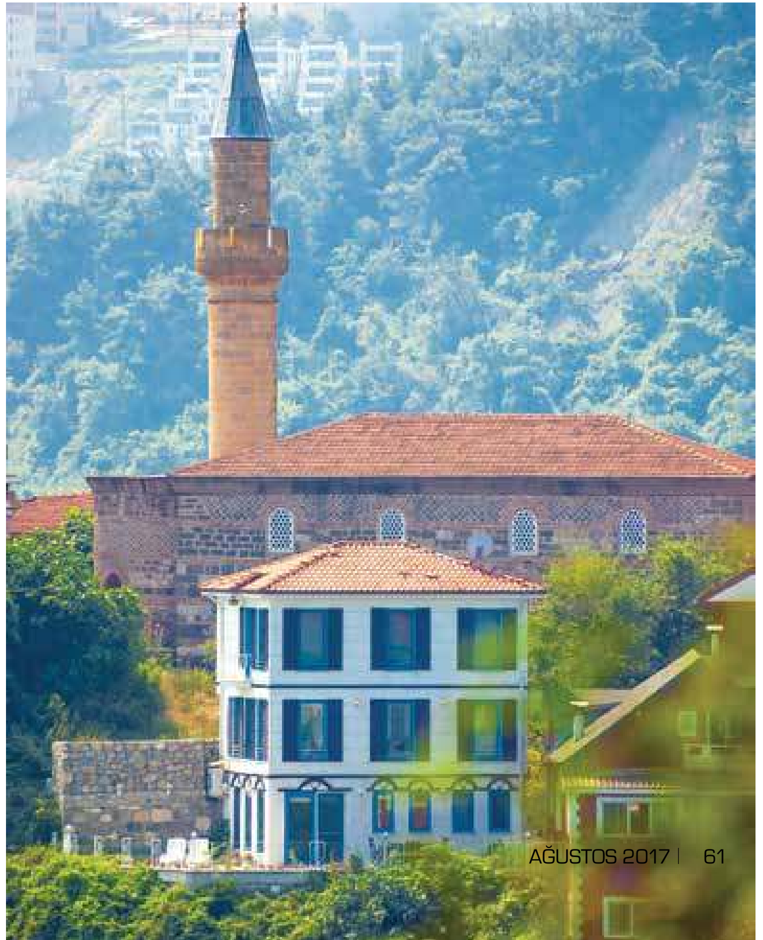


gözbebeği", Fatih Sultan Mehmet'e göre "çeşm- i cihan" oldu. Alman gazeteci Ernest Van Der Nahmer ise 1800'lü yıllarda "dornröschen, yani yüzyıl uyuyan prenses" benzetmesini yapmıştı Amasra için. Bu benzetme sadece yörenin tarihi ve doğal güzellikler taşımasından değil, tabiatın tüm nimetlerine sahip olmasına karşın bunu değerlendirmeye yönelik bir kıpırtı görülmemesindendi. Zaman geçip takvimler 1950'leri gösterdiğinde Karabük Demir Çelik İşletmesi'nin kasabada kurduğu kamp, beraberinde bir şeyleri de değiştirmeye başladı. İlk yerli turistle birlikte Amasra'ya taptaze bir canlılık geldi. Bu kıpırtı giderek hareketlendi, sonraki dönemler her yaz sayıları artan turist kalabalıklarını, ev pansiyonculuğunu, çadır kampçılığını, denize nazır salaş lokantaları, birbirinden güzel kafeleri getirdi beraberinde. Turizm, girdiği her yeri olduğu gibi Amasra'yı da değiştirdi elbette, artan popülerlikle birlikte tarihi ve kültürel güzelliklerinden kayıplar verdi Amasra da, ama yine de buraya geldiğinizde doğal güzelliklerin açgözlü bir yatırım anlayışına kurban edilmediğini görüp seviniyorsunuz. Ve içinizden "lütfen hep böyle kalsın" diye geçiriyorsunuz…

KÜÇÜK ADIMLAR, BÜYÜK KEŞİFLER…

Denizin dudağında uzanmış bir yarımada üzerine kurulan Amasra'nın solunda Küçük Liman, sağında ise Büyük Liman yer alıyor. Teknelerine gözü gibi bakan balıkçılar her iki koyun daimi konukları… Denizi solunuza alıp Küçük Liman'dan içerilere doğru ilerleyerek başlayabilirsiniz keşif turunuza. Amasra'nın hazinelerinden biri olan Direkli Kaya biraz ileride sizi bekliyor olacak. Kayaya oyulmuş basamakları ve mermer iskelesiyle dikkat çeken bu antik havuz, Prenses Amastris'in deniz hamamı olarak biliniyor. Günümüz tatilcileri de bu tarihi hamamda yüzme keyfi





yaşıyor. Şu günlerde bir havluluk yeri zor buluyorsunuz Direkli Kaya etrafında. Gelenler haksız da sayılmazlar; insan burada yüzerken kendini bir İtalyan kasabasında hissediyor.
Kentin en önemli duraklarından biri Amasra Müzesi. Fatih Sultan Mehmet, Amasra'yı imparatorluğunun topraklarına katmış ve Osmanlı'nın Karadeniz'deki ilk "mekteb-i bahriyesi"ni burada kurmuş. Küçük Liman'daki o bina, çoktandır Amasra Müzesi olarak ziyaretçilerini ağırlıyor. Hellenististik, Roma, Bizans, Ceneviz, Selçuklu ve Osmanlı dönemlerine ait çok sayıda heykel, seramik, mimari parça, mezar stelleri, sikkeler, savaş aletleri, kabartmalar, aksesuarlar ve etnografik öğeler burada sergileniyor.
Anadolu'daki pek çok şehir gibi Amasra'nın da bir kalesi var. Konumu itibarıyla bu kadar özel bir noktada duran bir şehrin kalesi olmasın da kimin olsun… Yarımadanın tam ucundaki Bizans dönemine ait kale, 14. yüzyılda Ceneviz şövalyeleri tarafından inşa edilmiş. Duvarlarındaki Ortaçağ'dan kalma kraliyet rölyefleri, ikonalar ve kabartmaların halen belirgin bir şekilde izlenebildiği kalede Amastris'in sarayı ve kilise kalıntılarını da görmek mümkün. Hazır buradayken Fatih Camisi'ni de görmeyi ihmal etmeyin. Bu eski Bizans kilisesi, Fatih döneminde camiye çevrilmiş, zaman içinde çeşitli tadilatlardan geçmiş ve günümüze kadar geleyi başarmış. Üstelik Türkiye'de ve diğer İslam ülkelerinde rastlanılmayan "Cuma hutbesinin kılıç çekilerek okunması" geleneğini halen yaşatmaya devam ediyor.
Kaleiçi dediğimiz bölge Amasra'nın en özgün dokusunu sunuyor aynı zamanda. Güzellikte birbiriyle yarışan manzaralar ve tarihi kalıntılar sokaklarda bir bir önünüze çıkıyor. Haliyle





Amasra bir günde yürüyerek keşfedebileceğiniz kadar küçük olsa da aynı sokaklardan geçmekten ve bir süre sonra gelen kaynaşmış olma hissinden keyif alıyor insan. Biraz uzaklaşmak isteyenleri ise civarda keşfedilmeyi bekleyen pek çok alternatif rota bekliyor.



otel ve pansiyon olarak hizmet veren evlerin çoğu da burada konuşlanmış. Küçük Kilise burada karşınıza çıkacak sürprizlerden biri. 9. yüzyılla tarihlenen kilise, Amasra Müzesi tarafında restore edilerek Kültür ve Sanat Evi'ne dönüştürülmüş.
Daracık sokaklarda gezinirken bol bol fotoğraf çekeceksiniz muhtemelen. İnsanoğlunun yaşam alanını güzelleştirme çabasının en renkli örneklerini buralarda görebilirsiniz: Saksılara dönüştürülen ayakkabılar, çaydanlıklar, yoğurt kapları, tencereler ve daha fazlası… Rengarenk, çeşit çeşit çiçekler buradaki misafirperverliğin de bir ifadesi olmalı.
Sur içindeki eski mahalle, Kemere adı verilen tek gözlü taş bir köprüyle yarımadaya bağlanmış. Bu köprü, Zindan Mahallesi'nden Sormagir Mahallesi'ne geçişi sağlıyor. Roma döneminden kalma bu köprü, bildik

Amasra fotoğraflarının da ayrılmaz bir parçası.
Amasra'nın en güzel kuşbakışı manzarası, iki adasından biri olan Boztepe'den. Yarım saatlik hoş bir yürüyüşle buraya varılıyor. Kentin nasıl bir konuma sahip olduğu da buradan daha iyi anlaşılıyor. Ada, bir kemer- köprü ile anakaraya bağlı. Tavşan Adası ise 50 metre açıkta.

AHŞABIN BİN BİR HALİ…

Zaman zaman film platosu olan Ethem Ağa Konağı, ziyaret duraklarınız arasında mutlaka yer almalı. Karadağ Prensi Nikola'nın Kotor'daki köşkünden esinlenerek yapılan Ethem Ağa Konağı ilçenin en dikkat çekici yapılarından. 1890 yılında inşa edilen konak, yörede çekilen filmlere de mekân olmuş. Sonra yolunuz Çekiciler Sanat Sokağı'na düşecek. Geçmişte bu sokaktaki sıralı dükkânlarda tornaları başındaki ustalar dağlardan getirilen ağaçlardan türlü çeşitli ahşap işler üretirlermiş. Şimşirlerden kaşıklar; ıhlamur, dişbudak, ceviz ağaçlarından çerez takımları, kül tabakları, saz ve baston çeşitleri yaparlarmış. Şimdilerde de yapılıyor yapılmasına ya; bu oyma- işleme ağaç eşyalar raflardaki yerini ucuz Güney Asya mallarına bırakmış gibi. Yine de maharetli ellerini paslandırmayan ustaların ürettiği nadide eşyalara rastlanıyor dükkânlarda. Tel kırma'lar da Amasralı kadının nadide el işi olarak vitrinleri donatıyor. Mısır soymuğundan yapılan hasır işlerine ise Tel kırma'lar kadar çok rastlanmıyor artık.
Amasra'ya gelmişken mendireği boydan boya yürüyüp deniz havası almadan dönmek olmaz. Bu dalgakıranda dalgaların dansını izlemek size yetebilir, ama fenerin puslu ışığının aydınlığında Amasra'ya karşıdan bakmak için mendirekte akşamı beklemeli ya da güneş usul usul terk ederken bir yürüyüş daha yapılmalı.

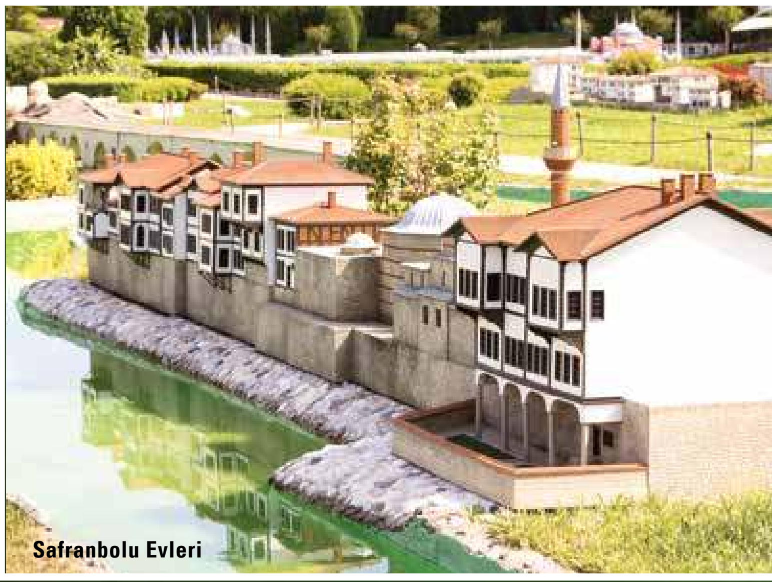
Bunları Unutmayın!

- Esnaf lokantasından şık restoranlara; çay bahçelerinden pastanelere pek çok keyifli mekânı var Amasra'nın. Ama bir de Lütfiye'si var ki uğramayanlar gerçekten pişman olabilir. Doğal içerikli ve hepsi de kendi imalatı olan bu kadar güzel ürünleri İstanbul'da tatmak bile zor. Bizden söylemesi.
- Küçük Liman ve Büyük Liman, Amasra merkezde denizle buluşabileceğiniz iki bilinen adres. Ancak yaz aylarında burada yer bulmak neredeyse imkânsız. Merkezden biraz uzaklaştığınızda denize girecek daha sakin ve temiz koylar bulabilirsiniz. Çakraz, Bozköy ve Göçgün köyleri kısa yolculuklarla ulaşabileceğiniz güzel plajlar sunuyor.
- Amasra'ya gelmişken tekne turlarına katılabilir, hatta tekne kiralayarak civardaki koyları ve doğal güzellikleri keşfedebilirsiniz.
- Amasra ve yakın çevresi farklı tatil beklentilerine hitap eden seçenekler sunuyor. Deniz, ırmak, mağara, dağ, yayla… Gerçek bir keşif için ihtiyacınız olan tek şey merak. Amasra'ya dört kilometre uzaklıktaki, Anadolu'da benzeri olmayan antik yol anıtı Kuşkayası; Kargacak Köyü yakınlarındaki Gürcüoluk Mağarası; tekne yapım atölyeleriyle ünlü Tekkeönü ve çok daha fazlası meraklı gezginleri bekliyor…



AMASRA'DA LEZZETE YOLCULUK

Amasra'da yemek denince elbette akla ilk önce balık ve deniz ürünleri geliyor; çünkü burada insanlar ekmeğini denizden çıkarıyor. Balıkçılığı bir yaşam tarzına dönüştürenler her gün paylarına düşen taze balıkları iskele çevresindeki lokantalara taşıyorlar. Kıyıdaki lokantalardan birinde lezzetli bir balık molası verebilir, limandaki balıkçı teknelerinde yiyeceğiniz balık ekmekle Amasra'nın insanını tanıma fırsatı bulabilirsiniz. Yörenin şehir efsanesine dönüşen salatasını tatmayı da sakın unutmayın.
Meşhur Amasra salatasını ustalar bir zanaatkar titizliğiyle hazırlıyor. Özellikle şu günlerde tezgahlarda yerini alan onlarca çeşit sebze ve otla daha da zenginleşen salatalara özel yapım zeytinyağı ve sirke ayrı bir tat katıyor. Salataların birw diğer özelliği de Amasralı çekici ustalarının yaptığı tahta mutfak eşyaları ile hazırlanması. Yani bu salatalara metal değmiyor. Salı ve Cuma günleri kurulan 'Garıla Pazarı'nı da listeye dahil etmek lazım. 200 yıllık bir geleneği yansıtan pazar, bölge insanıyla kaynaşmak için de şenlikli bir ortam sunuyor. Bu iki günden birinde kasabada bulunuyorsanız şanslısınız; çünkü mevsimin sebze meyvelerini en doğal haliyle bulmak bir yana Amasralıların mutfağından çıkan lezzetli ev yapımı ürünleri de burada keşfedebilirsiniz. Hele o bakraç yoğurdu yok mu!

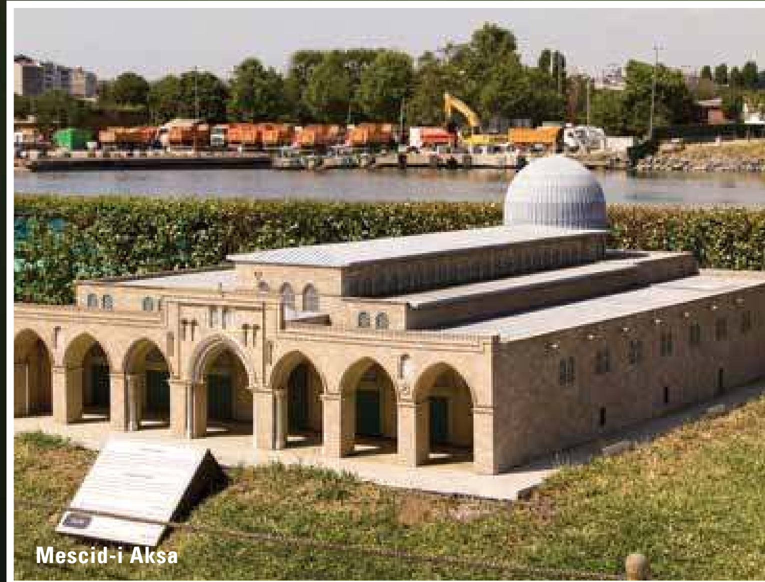

Safranbolu Evleri


Mardin Taş Evleri


Yedikule Zindanları


Ayasofya Cami


Sultanahmet Camii


Mescid-i Aksa


Hacı Bektaş-ı Veli Külliyesi



Mini Stadyum


Yerebatan Sarnıcı

ÜÇ BİN YILLIK TARİHİ YENİDEN KEŞFEDİN

Dünyanın en geniş alana kurulmuş minyatür parkı Miniatürk, 14 yıldan bu yana milyonlarca ziyaretçiyi tarih ve kültür dolu bir yolculuğa çıkarıyor. İstanbul'un Altın Boynuz'u Haliç kıyısındaki bu etkileyici masal diyarı, yeni eklenen ve yenilenen maketleriyle üç bin yıllık tarihi gözler önüne sermeye devam ediyor.

Belit ŞENOL
Fotoğraflar: Koray IŞIK

İstanbul'un Altın Boynuz'u Haliç'in kıyısında masalsı bir yerde; Miniatürk'teyiz. Anadolu'nun tüm zaman ve mekanlarını aynı anda ve aynı yerde yaşatan, her adımda bir şehirden diğerine, bir medeniyetten bir başkasına yolculuğa çıkaran bu özel mekan, kişide tarif edilmesi zor duygular yaşatıyor. Öyle ki burada gezerken, bir yandan Osmanlı ve Türkiye topraklarında yaşamış uygarlıkların gücü ve güzelliğinin çekiciliğine kapılıyor, diğer yandan derin bir heyecan ve gurur hissediyorsunuz. Bu topraklarda nefes almanın değerini bir kez daha anlıyor ve böylesine zengin ve eşsiz bir medeniyete sahip olmanın şansını derinden hissediyorsunuz.

Keyifli bir gezi parkı olmasının yanı sıra bir kültür ve sosyal sorumluluk projesi de olan miniatürk, çocuklar ve gençler başta olmak üzere her yaştan kişiye "bizi" anlatıyor ve "Türkiye'nin vitrinini" gözler önüne seriyor.

Miniatürk ziyaretçilerini öyle bir yolculuğa çıkarıyor ki, Anadolu'yu Anadolu yapan tüm değerlerle birlikte tüm yaşanmışlıkların da izleri attığınız her adımda sizi takip ediyor. Üstelik bu heyecan verici serüvende yalnızca Türk topraklarıyla sınırı kalmayıp bugün ülkemiz sınırları dışında kalan Osmanlı coğrafyasından eserleri de görme şansını buluyorsunuz. Hatta Anadolu'da inşa edilen ve bugün yerinde olmayan dünyanın antik çağlardaki yedi harikası arasında sayılan Artemis Tapınağı, Halikarnas Mozolesi ve Ecyad Kalesi de bu özel mekanda yerlerini almış. Eserlerdeki her detay öylesine aslına uygun ve öylesine gerçekçi ki burayı gezerken kendinizi kısa zamanda ülke topraklarını kuzeyden güneye doğudan batıya katetmiş gibi hissediyorsunuz. Tüm bunların yanı sıra burada olmak, eserlerin aslını görmek için de istek ve heyecan uyandırıyor. Keyifli bir gezi parkı olmasının yanı sıra bir kültür ve sosyal sorumluluk projesi de olan Miniatürk, çocuklar ve gençler başta olmak üzere her yaştan kişiye "bizi" anlatıyor ve "Türkiye'nin vitrinini" gözler önüne seriyor.
60 bin metrekarelik büyüklüğüyle dünyanın en geniş alana kurulmuş minyatür parkı olan Miniatürk, açıldığı 2003 yılından bu yana her geçen zaman yenilenerek ve büyüyerek, ilk günden bugüne büyük değişikliklerle gelmiş. Bugün Miniatürk'te 132 mimari eserin maketi yer alıyor. Eserlerin 1/25 oranında küçültülmüş minyatür modellerine geçen yıllar içinde yenileri eklenirken, ilk günden bu yana parkta olan eserler de yenileniyor ve bakım altında tutuluyor.

MAKETLERİN YAZ-KIŞ DEMEDEN HER GÜN BAKIMI YAPILIYOR

Miniatürk'ün etkileyiciliğinin ve her dönem ziyaretçileri kendisine çekmesinin arkasında büyük bir emek ve çaba var. Öyle ki, 132 adet maketin her birinin bakımları yaz-kış demeden her koşulda ve her gün işinin ehli kişilerce yapılıyor. Bunun dışında maketlerin küçük boyutlarda olanları kış aylarında yerinden sökülerek atölyeye alınıyor ve burada kapsamlı bakımları yapılıyor. Atölyeye taşınamayacak büyüklükteki maketlerin kapsamlı bakım ve tadilatları ise yaz aylarında bulundukları yerde yapılıyor. Tüm bu emeğin sonucunda da, detayların ortaya çıkardığı bütünde, asıllarını yansıtan eşsiz güzellikteki minyatürler ortaya çıkıyor.





Galata Kulesi

AYASOFYA'DAN ÇIRAĞAN SARAYI'NA 17 TARİHİ ESER YENİLENDİ

Türkiye ve Osmanlı coğrafyasından en önemli tarihi eserlerin minyatürlerinin yer aldığı Miniatürk'teki 17 maket yakın zamanda yenilenerek parktaki yerlerini aldı. Miniatürk'teki ilk maketler arasında yer alan 17 maket, yağmur, kar, rüzgar ve güneş gibi hava koşulları nedeniyle yıpranıp eskidiği için yenileri ile değiştirildi. Yapım aşaması bir buçuk yıl süren yeni maketler, park alanı içerisine yerleştirilerek müze



Çırağan Sarayı

ziyaretçilerinin beğenisine sunuldu. Yenilenen 17 maket arasında Ayasofya Cami, Aspendos Antik Tiyatro, Mardin Taş Evleri, Selimiye Cami, Sultanahmet Cami ve Meydanı, Yerebatan Sarnıcı, Galata Kulesi, Beylerbeyi Sarayı, Çırağan Sarayı, Kubbetü's-Sahra, Mescid-i Aksa, Yedikule Zindanları, Mini Stadyum, Amasya Yalıboyu Evleri, Diyarbakır Ulu Cami, Halilü'r-Rahman Cami ve Balıklı Göl ve Hacı Bektaş-ı Veli Külliyesi yer alıyor.


Aspendos Antik Tiyatro



Miniatürk'ün etkileyiciliğinin ve her dönem ziyaretçileri kendisine çekmesinin arkasında büyük bir emek ve çaba var. Öyle ki, 132 adet maketin her birinin bakımları yaz-kış demeden her koşulda ve her gün işinin ehli kişilerce yapılıyor.



MAKETLER NASIL YENİLENİYOR?

Miniatürk'teki maketler maket yapım atölyelerinde yenileniyor. Yenilenme sürecinde ilk olarak maketlerin değişik açılardan fotoğrafları çekiliyor. Eserin rölövesi çıkarılarak 1/25 ölçeğinde çizimi ve modellemeleri yapılıyor ve açık hava şartlarına uygun malzemeler seçiliyor. Maketlerin kalıpları, uygun ölçülerde kesilip hazırlanıyor. CNC makinesinde hazırlanan modeller en ince detayına kadar işlenerek ve her parçanın temizliği yapılarak montajlama işlemine geçiliyor. Maketin sağlamlığı ve dayanıklılığı için öncelikle iç kısmın konstrüksiyon çalışması yapılıyor ve ardından boyamaya hazır hale getiriliyor. Boyahanede maketin astar boyaması ve eserin gerçek fotoğraflarından yararlanarak efekt ve renklendirme çalışmaları yapılıyor. Tamamlanan maket, öncelikle Miniatürk Test Alanı'nda bekletiliyor ve açık hava şartlarına uygunluğu bir kez daha test ediliyor. Bu testi geçen maketler en son aşamada yerine yerleştiriliyor.

YAKIN ZAMANDA EKLENEN MAKETLER

Miniatürk'e bu yıl beş adet adet yeni maket daha eklendi. Mersin Kız Kalesi'nin ardından yakın zamanda eklenen Sultan Ahmet Türbesi, Hamidiye Saat Kulesi, Ahlat Selçuklu Meydan Mezarlığı ve Emir Bayındır Kümbeti'yle birlikte Miniatürk'teki maket sayısı 132 oldu. Anadolu ve çevresinde hüküm sürmüş, izler bırakmış her medeniyetin, mimari eserleriyle temsil edildiği Miniatürk'te 40 bin metrekare yeşil ve açık alan, 3 bin 500 metrekare kapalı alan, 2 bin metrekare havuz ve suyolu ile 500 araçlık otopark yer alıyor. Miniatürk'ü yaz sezonu boyunca haftanın her günü 09.00-19.00 saatleri arasında ziyaret edebilirsiniz.



SULTANAHMET'TE BİR LUTHIER* FERİDUN OBUL

• Lüthier sözcüğü, "lütiye" şeklinde okunur.



Aslen Çerkes olan Feridun Obul, 1961 Eskişehir doğumlu. Memur bir baba ile ev hanımı bir annenin 5 çocuğundan biri. Bir çatı ustasıyken 1986'da konserine gittiği grup Sazgen Sazy, yaşamının dönüm noktası haline gelir... Ve o artık Doğu - Batı demeden, yüzyılların hesabını yapmadan, dünyanın müzik enstrümanını yapan bir "luthier" olur! Şimdiye kadar 800 çeşit enstrümana hayat veren ustayla atölyesi Türk Müzik Evi'nde yüzyıllar ötesine uzanan bir yolculuğa çıktık…

Kübra Nur DURAN
Fotoğraf: Şeref YILMAZ

DÜNYANIN MÜZİĞİ, TÜRK MÜZİK EVİ'NDE

Atölyenin kapısı günün ilk ışıklarıyla açılıyor. Feridun Usta atölyeye gelene kadar aklında ve kalbinde şekillendiriyor o günün işlerini. Bazen sabaha kadar, bazen iki üç gün atölyeden ayrılmadan çalışıyor, bu denli mesleğine âşık… Onun hikayesi 1986'da İstanbul'a gelen Kazak grup Sazgen Sazy konserine gitmesiyle şekilleniyor. Konserdeyken Türk Musikisini Araştırma ve Tanıtma Grubu (TÜMATA) kurucusu olan ve geçtiğimiz günlerde Hak'kın rahmetine kavuşan Rahmi Oruç Güvenç'in "Bu enstrümanları Türkiye'de yapan yok" demesi üzerine "Ben yaparım" diyor. Ertesi gün Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Etnomüzikoloji Merkezi'nde bir tuvaleti iptal edip tezgah









"Luthıer", müzik aleti yapanlara verilen isim. İyi bir Luthıer'nin yaptığı enstrümanı bir virtüöz gibi çalmasa bile akordunu yapacak kadar çalması gerekiyor. Ustanın dediğine göre aksi halde o enstrümana ruh katamaz.



kuruyorlar. Grubun ülkelerine dönerken bıraktığı birkaç enstrümana bakarak ilk üretimini yapıyor Obul. Hem de hiç nota bilmeden. "Daha önce müzikle ilgim yoktu, Sazgen'i dinledikten sonra çok etkiledim ve enstrüman yapmaya başladım" diyor.

800 ÇEŞİT ENSTRÜMANDA İMZASI VAR

Orta Asya'dan Avrupa coğrafyasına kadar bütün halkların enstrümanlarını çalışıyor. Yaptığı en eski enstrüman 14 bin yıllık, kaya resimlerinde çizilmiş 'Kam Davulu' diğer adıyla 'Tüür'. Halkbilimciler, kütüphaneler ve üniversitelerle birlikte yapılan çalışmalar sonucu eski kitaplar, kaya resimleri, minyatürler araştırılıyor, kadim bilgilere ulaşılıyor. Siparişler genelde müzelerden geliyor. Enstrümanları yapılması istenen dönem araştırılıyor, aletler projelendiriliyor, malzemeler bulunup işleniyor. Mesela üç telli bir saz olan 'Rebab', hindistan cevizi kabuğundan yapılıyor, telinin ise at kuyruğundan olması gerekiyor. Kullanılan malzemelerden bazıları; at kuyruğu, koyun ve kuzu bağırsağı, deve derisi, balık derisi… "Her enstrümanın malzemesi ayrı, eğer başka bir malzeme kullanırsanız o ses yakalanmıyor" diyor Feridun Usta.

DÜNYA MÜZELERİNDE ENSTRÜMANLARI VAR

Afyon'daki İbrahim Alimoğlu Müzik Müzesi'ndeki 170 çeşit enstrümanda; Kırşehir'deki Neşet Ertaş Müzesi'nde 130 çeşit enstrümanda Obul'un el emeği, göz nuru var. Eskişehir Sazova Parkı'ndaki Bilim Kültür ve Sanat Merkezi'ne 286 çeşit enstrüman yapmış. Enstrümanlar camekânda sergilenirken, bir orkestranın çalabileceği sayıda da dışarıda bırakılıyor. Böylece isteyenler burada eğitim alabiliyor.









Londra, İtalya, Avusturya ve Almanya'daki müzelerin yanında Arizona'nın Tempe şehrinde Musical Instrument Museum (MIM)'da da Feridun Obul imzalı enstrümanlar sergileniyor.

EN BÜYÜK YARDIMCISI, KIZI GÖKÇE GÜNEYGÜL

Çalgı Yapım Bölümü'nden mezun olan kızı Gökçe Güneygül, müzik öğretmenliği yapıyor. "Müzik aletleriyle ilgili araştırmaların çoğunu kızım yapıyor" diyor Feridun usta. Baba - kız şimdilerde, ürettikleri 800 çeşit enstrümanı kapsayan bir kitap hazırlığındalar! Bir enstrümanı tamamladığınızda hissettiğiniz duygu ne oluyor dediğimde, "Bazen sabaha karşı bazen bir gece yarısına denk geliyor, ama ancak onu bitirince uyuyabiliyorum. Sesini duymadan uyuyamıyorum" diyor. Aynı anda birkaç enstrüman yapan Feridun Usta'nın bir haftada 10 enstrüman çıkardığı oluyormuş.

ORTA ASYA'DAN ANADOLU'YA ENSTRÜMAN CENNETİ

Usta bugünlerde Orta Asya sazlarını çalışıyor. 'Iklığ' adlı iki telli enstrüman Türkmenistan, Altay, Kazakistan civarlarında halen çalınırken, çok az değişmiş şekli de Antalya ve Burdur yöresinde çalınıyor. İlk kez bu atölyede gördüğüm diğer enstrüman da Moğolistan ve Tuva bölgesinden 'Murinhur'. Yayla çalınıyor, sesi viyolonsele benziyor. At başlı ve at kuyruğundan yapılma tellere sahip. Bu seri bittikten sonra sırada Anadolu'da yaşayan halkların enstrümanları var. Sümerler'den başlayarak Selçuklu ve Osmanlı Dönemi'ne kadar uzanacak Feridun Usta.

"Bu mesleğin bana kattığı şey sabır, yoksa bu kadar enstrüman ortaya çıkmazdı. Çalışma, çaba ve emek gerektiriyor" diyor. Yaptığı enstrümanların bir numunesi de Feridun Obul'da. Dileği bu enstrümanların Türkiye çapındaki bir müzede sergilenmesi.

Türk Müzik Evi: Alayköşkü Cad. Küçük Sok. Gürdere Han No: 4 Sultanahmet / İstanbul



BİR GÜN GERÇEKTEN GELECEKLER Mİ?

Alışılageldik bir konuyu farklı bir temayla işleyen Arrival (Geliş) son yılların en özel işlerinden biri. Bu güzel filmi bir kez daha izlemeye ne dersiniz?



Geliş, gizemli uzay gemilerinin dünyanın farklı bölgelerine iniş yapmasıyla şekillenen; yer yer duygusallaşan, oldukça derin bir hikâye.



Türkan DOĞAN

Bu ay sizi farklı bir yolculuğa çıkarıp yönetmenliğini Denis Villeneuve'nun yaptığı, son yılların en iddialı yapımlarından birinden, Arrival'dan bahsetmek istiyoruz. Eric Heisserer'in Ted Chiang'in "Story of Your Life" (Hayatının Hikâyesi) isimli kısa hikâyesinden uyarladığı Geliş, gizemli uzay gemilerinin dünyanın farklı bölgelerine iniş yapmasıyla şekillenen; yer yer duygusallaşan, oldukça derin bir hikâye.

Yaşamın tüm seyriyle akıp gittiği sıradan bir günde, farklı ülkelere toplam 12 uzay aracının iniş yapmasıyla tüm dünyanın gündemi değişir. Ve bu gizemli ziyaretçilerin amaçları kestirilemez. Dünyayı istila mı edeceklerdir yoksa bu barışçıl bir ziyaret midir? Amaçlarının



ne olduğu bilinmeyen uzaylılarla iletişim kurmanın yolları aranır ve çare olarak ordu dilbilimcisi Dr. Louise Banks görülür. Bir fizikçi olan Ian Donnelly de hükümet tarafından göreve çağrılır. İkilinin artık tek görevi bu beklenmedik ziyaretin sebebini anlamaya çalışmaktır. Hemen her gün uzay gemilerini ziyaret ederler ve zamanla karşı tarafla nasıl iletişim kuracakları konusunda aşama kaydederler. İkili mesajı almak için çabalarken uzay araçlarının indiği bazı ülkeler, uzaylılara saldırma hazırlığına başlar. Banks ve ekibi ise tüm riskleri alarak bütün dünyayı etkileyecek bir savaşı önleyebilmek için elinden geleni yapacaktır. Başrollerini Amy Adams ve Jeremy Renner'ın üstlendiği Geliş'in yönetmen koltuğunda



ise bir önceki filmi Sicario ile ses getiren Denis Villeneuve var. Geliş'in birkaç farklı şaşırtan özelliği var. Öncelikle daha önceden aşina olduğunuz bir bilim kurgu filmi izleyeceğinizi düşünebiliyorsunuz. Ancak film, alışılageldik bir konuyu farklı bir kurguyla anlatmayı başarıyor. Ve sıradan bir hikâye sunmak yerine

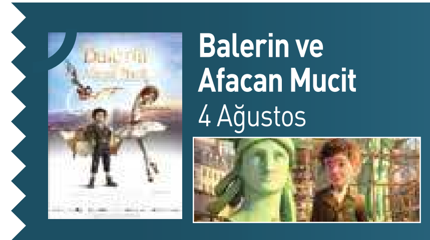


sizi duygusal ve sarsıcı bir ortama dahil ediyor. Başlarda, hikâyenin nasıl ilerleyeceğini, olay örgüsünü anlamakta zorluk çekseniz de sahneler ilerledikçe taşlar da yavaş yavaş yerine oturuyor. En sonunda verilen mesajla Geliş'in daha önce izlediğiniz bilim kurgu filmlerden başka bir yere rahatlıkla koyabiliyorsunuz.

boxofficeturkiye.com

AĞUSTOS AYINDAN SEÇMELER

01 Balerin ve Afacan Mucit
4 Ağustos



Ağustos ayında çocuklar için eğlenceli bir animasyon çizgi filmi Balerin ve Afacan Mucit beyaz perdeye taşınıyor. Yetim olan Félicie Milliner sakin bir köyde yaşamakta olan küçük bir kızdır. Ancak Felicie'nin büyük bir hayali vardır, o da bir balerin olabilmektir. Bunun yolunun köyde kalmaktan geçmediğini bilen küçük kız kırsal Brittany'i terk ederek Paris'e kaçar. Burada bir yanlışlık sonucu farklı biriyle karıştırılır. Ancak bu yanlışlık ona hayallerinin yolunu açar. Felicie bu karışıklık sayesinde Büyük Opera binasının öğrenci kontenjanına girmeyi başarır. Peki, küçük kız kimse durumu anlamadan hayallerine kavuşabilecek midir?

02 Mezarcı
11 Ağustos



Emre Altuğ'un başrolünde yer aldığı Mezarcı, Almanya'da mezarcılık yaparken babasının ölüm haberi üzerine memleketine dönen Ejder'in başından geçenleri ele alıyor. Yeni bir hayat kurmak umuduyla işçi olarak gurbete gittiği Almanya'da mezarcılık konusunda ustalaşan Ejder, babasının ölümü üzerine memleketi Dalaman Şerefler Köyü'ne döner. Ejder'in köyündeki yerli ve yabancıların oluşturduğu milyon dolarlık yaşam alanları, Ejder'in mezarcılık konusundaki birikimlerine yeni ufuklar açar. Kişiye özel mezar tasarımları ile cennete giden bu yolda müşterilerine eşlik eden Ejder işler yolunda giderken, kasabaya sonradan yerleşen Bektaş'ın travmatik hikâyesi ile yüzleşir.

03 Dangal
18 Ağustos



3 Idiots, PK, Taare Zameen Par gibi popüler Hindistan yapımlarıyla tanınan Aamir Khan Dangal filmiyle hayranlarıyla buluştu. Oyuncu kadrosunda yer alıp yapımcılarından biri olduğu film, eski güreşçi Mahavir Singh Phogat ve bizzat güreş eğitimi verdiği kızlarının gerçek hikâyelerine odaklanıyor. Dünya genelinde önemli bir gişe başarısı elde eden filmin Türkiye için vizyon tarihi ise 18 Ağustos 2017 olarak belirlendi.

GÜNE GÜZEL BAŞLAYIN!



Demli bir çay eşliğinde yapılan kahvaltının yerini hiçbir öğün tutamaz. İşte bu yüzden güne güzel başlamanın en kolay yollarından biridir kahvaltı. Günün ilk öğünü olan kahvaltı sofralarınızı birbirinden lezzetli tariflerle taçlandırmaya ne dersiniz?

SEBZELİ OMLET

(4-5 kişilik)

- 1 adet kabak
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 5 adet yumurta
- Birer adet kırmızı ve yeşil biber
- 4 çorba kaşığı sıvı yağ
- Tuz

Küp doğranmış kabağı zeytinyağında hafif soteleyin. Küp doğranmış biber ekleyip sotelemeye devam edin. Sıvı yağı orta büyüklükte bir tavada ısıtın. Tuzla birlikte çırpılmış yumurtaları ekleyin. Pişmeye başlayınca sotelenmiş sebzeleri ilave edin. Kapağını kapatıp pişmeye bırakın. Ilık olarak servis yapın.



ACIKA

- 250 gram ceviz içi
- 2 dilim bayat ekmek
- Yarım kg ev tipi acı biber salçası
- Yarım su bardağı sıvı yağ
- 1 çorba kaşığı toz kişniş
- 3-4 diş dövülmüş sarımsak

Ceviz içini incecik çekin. Ekmeklerin kenarlarını alıp suda ıslatın. Elinizle sıkıp ufalayın. Salçayı geniş bir kaba alıp üzerine ceviz, ekmek içi, sıvı yağ, kişniş ve sarımsak ekleyip iyice karıştırın. Ekmeğe sürerek servis yapın.

Aşçının notu:

Bir Çerkes yiyeceği olan acıka, Çerkes halkının vazgeçilmez kahvaltılıkları arasında yer alır.
Acıkayı ağzı kapalı kavanozlara koyup buzdolabında uzun süre saklayabilirsiniz.

YAZ BAHÇESİ

(6-8 kişilik)

Hamur için:

- 100 gram eritilmiş tereyağı
- 10 çorba kaşığı un
- 3 çorba kaşığı yoğurt
- 1 çay kaşığı kabartma tozu

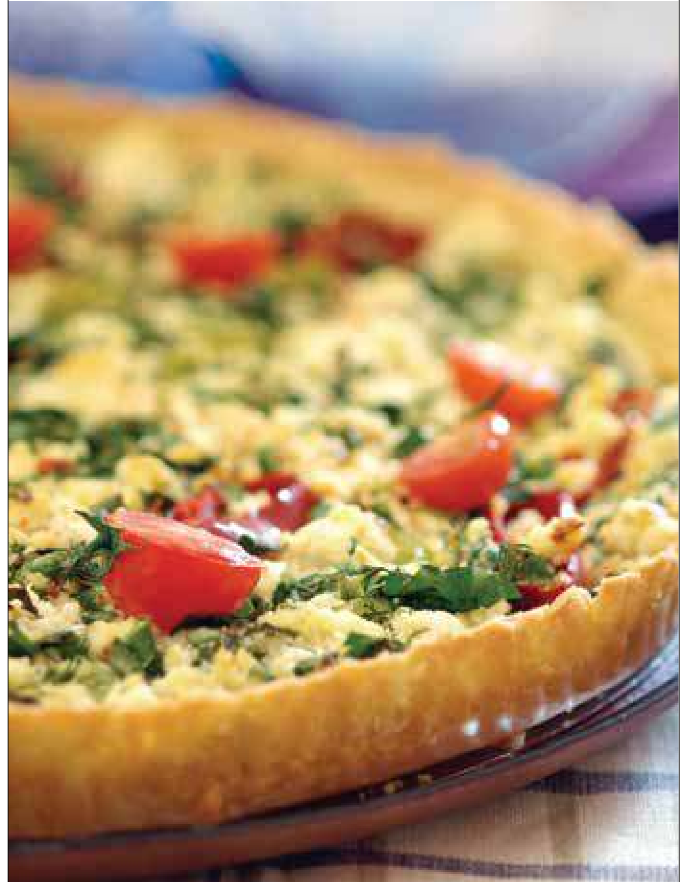
Üzeri için:

- 600 gram lor peyniri
- 6-7 adet kiraz domates
- 3-4 adet sivri biber
- Yarımşar demet maydanoz, dereotu ve nane
- 5-6 dal ince kıyılmış taze soğan

Üzerine:

- 2 adet yumurta
- 1 çay bardağı süt

Hamur için tereyağı, un, yoğurt ve kabartma tozunu yoğurun. Orta büyüklükte bir tart kalıbının içine kenarlarını kaplayacak şekilde yayın. İçi için bir kasede lor peyniri, dörde bölünmüş kiraz domates, ince kıyılmış sivri biber, maydanoz, dereotu ve naneyle taze soğanı karıştırın. Hamurun üzerine yayın. Bir kapta yumurta ve sütü çırpın. Karışımın her tarafına gelecek şekilde dökün. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında hamur kızarana kadar pişirin. Ilındıktan sonra dilimleyerek servis yapın.





KAYMAKLI VE PEYNİRLİ POĞAÇA
(30 adet)

- 300 gram kaymak
- 2 çorba kaşığı oda sıcaklığında tereyağı
- 2 tatlı kaşığı toz şeker
- 1 çay bardağı sıvı yağ
- 1 adet yumurtanın akı
- 20 gram instant maya
- Aldığı kadar un

İçi için:
- 100 gram beyaz peynir
- 10-12 dal maydanoz

Üzerine:
- 1 adet yumurtanın sarısı

Hamur için kaymak, tereyağı, toz şeker, sıvı yağ, yumurta akı ve mayayı yoğurma kabına alın. Yumuşak bir hamur elde edene kadar un ilave edip tüm malzemeyi yoğurun. Hazırladığınız hamuru 5-10 dakika dinlendirin. İçi için rendelenmiş beyaz peynir ve kıyılmış maydanozu karıştırın. Dinlenen hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparın. Bir parçayı avucunuzun içinde yuvarlak şekil vererek açın. Ortasına peynirli iç harçtan 1 tatlı kaşığı koyun. Kapatıp yuvarlak şekil verin. Diğer hamur parçalarını da aynı şekilde hazırlayın ve yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine dizin. Üzerlerine yumurta sarısı sürün. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında 35-40 dakika pişirin.

Aşçının notu:

İç harcına beyaz peynir yerine rendelenmiş kaşar peyniri de koyabilirsiniz.

PANKEK
(4 kişilik)

- 4 adet yumurta
- Yarım su bardağı toz şeker
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 3/4 su bardağı süt
- 2 su bardağı un
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya
- Bir tutam tuz

Tavayı yağlamak için:
Sıvı yağ

Servis için:
Reçel

Yumurtaları toz şeker ve tereyağıyla birlikte iyice çırpın. Üzerine süt ekleyin. Daha sonra un, kabartma tozu, vanilya ve tuz ekleyip yeniden çırpın; boza kıvamında bir hamur hazırlayın. Yapışmaz yüzeyli küçük bir tavayı ısıtıp hafifçe yağlayın. Hazırladığınız hamurdan bir servis kaşığıyla alıp tavaya dökün. Önlü arkalı pişirin. Hamur bitene kadar işleme devam edin. Reçelle birlikte servis yapın.





ZEYTİNLİ EKMEK

(8 adet)

- 1 kg tam buğday unu
- 1 paket instant maya
- Bir tutam toz şeker
- Bir tutam tuz
- İki buçuk su bardağı ılık su
- Bir buçuk su bardağı kıyılmış siyah zeytin
- Yarım su bardağı kıyılmış yeşil zeytin
- 5-6 dal kıyılmış kekik

Üzerine:

- Çörek otu

Unu eleyip geniş bir kaba alın. Üzerine maya, toz şeker ve tuz ilave edip karıştırın. Azar azar su ekleyerek hamuru yoğurun. Zeytinleri ve kekiği ilave edin. Hamurun üzerini kapatıp 10-15 dakika sıcak bir yerde mayalandırın. Daha sonra yeniden yoğurup 8 parçaya ayırın. Her parçaya ekmek formu verip yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine yerleştirin. Üzerlerini bıçakla çizip çörek otu serpin. Tepsinin üzerine bir bez örtüp bu şekilde 10 dakika daha mayalandırın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzerleri kızarana kadar pişirin. Fırından aldıktan sonra kurumaması için üzerine nemli bir bez örtün. Dilimleyerek servis yapın.

TAVA BÖREĞİ

(4-6 kişilik)

- İki buçuk su bardağı un 1/4 paket yaş maya (1 paket 42 gram)
- Yarımşar su bardağı süt, yoğurt ve sıvı yağ
- 1 adet yumurta
- 1 çay kaşığı tuz

Harç için:

- 1 adet soğan
- 200 gram kıyma
- 2 çorba kaşığı sıvı yağ
- 1 çay kaşığı karabiber
- Yarım çay kaşığı tuz

Unun ortasını havuz gibi açıp yaş maya, süt, yoğurt, sıvı yağ, tuz ve yumurta ekleyin. İyice yoğurup iki eşit parçaya ayırın. Tava genişliğinde açıp kenara alın. Harç için kıyılmış soğanı sıvı yağda soteleyin. Kıyma ekleyip sotelemeye devam edin. Tuz ve karabiberini ayarlayın. Hamurun bir parçasını yapışmaz yüzeyli tavaya yerleştirin. Üzerine harç yayıp ikinci hamurla kapatın. Kısık ateşte önlü arkalı kızartın. Dilimleyip servis yapın.





34 ÜLKE YEŞİLAYI İSTANBUL'DA BİR ARAYA GELDİ

"2. Ülke Yeşilayları Kapasite Geliştirme Programı", 34 ülkeden 70 Ülke Yeşilayı temsilcisini İstanbul'da bir araya getirdi. Uluslararası Yeşilay Federasyonu Başkanı Prof. Dr. M. İhsan Karaman, Yeşilay'ın bağımlılıkla mücadelede artık sadece Türkiye'de değil uluslararası alanda da bir marka haline geldiğini söyledi.



Uluslararası Yeşilay Federasyonu'nun (UYEF) Yeşilay ev sahipliğinde düzenlediği "2. Ülke Yeşilayları Kapasite Geliştirme Programı" aralarında Arnavutluk, Bulgaristan, Endonezya, Kenya, Kıbrıs, Lübnan, Malezya, Senegal, Çin ve Tanzanya'nın da bulunduğu 34 ülkeden 70 temsilciyi bir araya getirdi. Kapasite geliştirmeye yönelik eğitimler ile ülkelerin bağımlılık mücadelesi ve bağımlılık politikalarının masaya yatırıldığı programın açılış konuşmasını yapan Uluslararası Yeşilay Federasyonu Başkanı Prof. Dr. M. İhsan Karaman, Türk Yeşilay'ının bağımlılıkla mücadelede sadece Türkiye'de değil uluslararası alanda da bir marka haline geldiğini açıkladı.

YEŞİLAY BAĞIMLILIKLARLA MÜCADELEDE MERKEZ HALİNE GELDİ

Türk Yeşilay'ı kalite yönetimine odaklanarak son yıllarda kurumsal yapısını güçlendirdiğini ve Avrupa Kalite Yönetimi Vakfı tarafından "Mükemmellik Ödülü" alan ilk ve tek sivil toplum örgütü olduğunu hatırlatan Prof. Karaman, "Yeşilay, bağımlılıkla mücadelede tüm Türkiye çapında uygulanan önleme programlarının ardından 2015'te başlatılan rehabilitasyon çalışmaları kapsamında danışmanlık merkezleri kurmaya başladı. Yeşilay artık bağımlılıklarla mücadelede bilimsel çalışmalar için bir merkez haline geldi. Bu kapsamda Yeşilay, etkili kamu sağlığı kampanyaları ve gelecekte de farklı ülkelerde uygulanabilecek iyi uygulama örneklerini geliştirdi" dedi.


Prof. Dr. M. İhsan Karaman

14 PROJE KABUL EDİLDİ

İlan ettikleri "Uluslararası Yeşilay Finansal Destek Programı" ile Türk Yeşilayı'nın programlarını ve projelerini diğer ülkelere aktarmayı amaçladıklarını vurgulayan Prof. Karaman, "UYEF'in kurulmasına yönelik çabaların bir parçası olarak, '2016 Ülke Yeşilayları Mali Destek Programı' geçen yıl başlatıldı. Projenin amacı, Ülke Yeşilaylarının yapısal, bilimsel ve operasyonel kapasitelerini geliştirmelerine ve iyileştirmelerine yardımcı olmak. Bu kapsamda, 14 Ülke Yeşilay'ı, Yeşilay'ın mali desteğiyle bağımlılık önleme projelerini kendi ülkelerinde hayata geçirecek" dedi.

BAĞIMLILIK İLE İLGİLİ ÜYE ÜLKELERDEKİ SON GELİŞMELER PAYLAŞILDI

Bu yıl ikincisi düzenlenen kapasite geliştirme programı ile uzmanların bağımlılıklarla mücadelenin temellerini aktarmaya çalıştıklarını da ifade eden Prof. Karaman, "Etkinlik boyunca Türk Yeşilay'ının organizasyon yapısını ve ana faaliyet alanlarını anlattık. Alanlarına göre bağımlılığın zararlı etkileri üzerine sunumlar gerçekleştirdik. Bunlara ek olarak Yeşilay Bilim Kurulu'nun seçkin üyeleri tarafından alkol, tütün,

uyuşturucu ve teknoloji bağımlılığı konulu oturumlar yapıldı. Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı'nın (UNDP) Sağlık Programı ve STK ilişkilerine dair detaylar paylaşıldı. Ayrıca STK'larda savunuculuk üzerine oturumlar düzenledik. Ülke Yeşilay temsilcileri bağımlılık açısından ülkelerindeki son gelişmeleri paylaştılar" diye konuştu.



Dr. Esra Albayrak

Yeşilay, mevcut ve bundan sonra kurulacak olan Ülke Yeşilaylarını, Nisan 2016'da, kuruluş deklarasyonunu imzalamış olduğu UYEF çatısı altında topladı.



UYEF'İN 2018 SONUNA KADAR HEDEFİ 60 ÜLKE

Dünyanın bağımlılık alanındaki en eski ve köklü kuruluşu olan Yeşilay, Türkiye'deki şubeleşmenin yanı sıra uluslararası alanda da teşkilatlanmayı gerçekleştiriyor. Bu kapsamda Yeşilay, dünyanın dört bir yanında Ülke Yeşilayları kurulmasını destekleyerek küresel bir sivil toplum kuruluşu statüsüne ulaştı. Bugüne kadar 34 ülkede kuruluşu gerçekleşen Ülke Yeşilaylarıyla amaç, bağımlılıklarla mücadeledeki asırlık tecrübeyi diğer ülkelere aktarmak ve o ülkenin bağımlılık çalışmalarına destek olmak. Uluslararası alandaki faaliyetlerini bir üst aşamaya taşıyan Yeşilay, mevcut ve bundan sonra kurulacak olan Ülke Yeşilaylarını, Nisan 2016'da, kuruluş deklarasyonunu imzalamış olduğu Uluslararası Yeşilay Federasyonu (UYEF) çatısı altında topladı. Merkezi İstanbul'da olan UYEF'te, Yeşilay da diğer Ülke Yeşilayları gibi Türk Yeşilay'ı olarak yer almakta ve diğer ülkelere süpervizörlük yapmakta. Şu an UYEF çatısı altında 34 olan Ülke Yeşilayı sayısı, 2018 yılı sonuna kadar 60 ülke hedefine ulaşacak.

YEŞİLAY'DAN ŞUBELERİNE HİZMET İÇİ EĞİTİM PROGRAMI

Yeşilay Türkiye'nin dört bir yanındaki şubeleri için hizmet içi eğitim programı düzenliyor. Bölge bölge yapılan eğitim programlarının Konya, Samsun, Kars ve Diyarbakır ayakları tamamlandı. Eylül sonuna kadar 3 ilde daha eğitimler gerçekleşecek.

Yeşilay, Türkiye genelinde yaygınlaştırdığı şubelerin kapasitelerini geliştirmek amacıyla hizmet içi eğitimler düzenliyor. Mayıs ayında başlayan eğitimlerin Konya ve Samsun'daki ayağında toplam 24 şubeye eğitimler verildi. Yoğun katılımın gerçekleştiği eğitim programlarında Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM) uygulaması, Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) yaygınlaştırılması, mevzuat, tüzük ve yönetmelikler eğitimi, kurumsal iletişim yönetimi, proje döngüsü, şube finansal sistemi, beden dili, gönüllüler ve üyelerle ilişkilere yönelik eğitimler verildi.

Mayıs'ta Konya'da, Haziran'da Samsun'da, Temmuz'da ise Kars ve Diyarbakır'da yapılan hizmet içi eğitim programları sırasıyla Gaziantep, İstanbul, Denizli'de devam edecek ve Türkiye genelindeki tüm şubeler bölgelerine göre bu illerde eğitimlerini alacak. 3 gün süren programda şubelerin çalışma kapasitelerinin arttırılması, proje yazma ve yönetmelerinin sağlanması, bağımlılıklarla mücadelede daha etkin mücadele etmeleri amaçlanıyor.



MEB İLE YEŞİLAY, TBM UYGULAMA PROTOKOLÜNÜ İMZALADI

BAĞIMLILIKLA MÜCADELE KAZANIMLARI MÜFREDATA GİRİYOR

Yeşilay ve Milli Eğitim Bakanlığı, 2014'ten bu yana uygulanan 'Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı'nın (TBM) sürdürülebilirliği ve eğitim kazanımlarının müfredata girmesi için uygulama protokolüne imza attı.



Yeşilay ve Milli Eğitim Bakanlığı arasında "Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM) Uygulama Protokolü" imzalandı. Yeşilay Genel Müdürü Savaş Yılmaz

Protokol, TBM'nin, MEB sistemi içerisinde sürdürülebilirliğinin sağlanmasını ve eğitimlerde elde edilen kazanımların tüm müfredata yerleştirilmesini amaçlıyor.

ve T.C. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürü Ali Rıza Altunel'in imzası ile uygulamaya alınan protokol, TBM'nin, MEB sistemi içerisinde sürdürülebilirliğinin sağlanmasını ve eğitimlerde elde edilen kazanımların tüm müfredata yerleştirilmesini amaçlıyor.

TBM UYGULAMA PROTOKOLÜ NELER GETİRİYOR?

Protokol ile TBM kazanımları müfredat içerisine yerleştirilecek ve TBM Modülleri Talim Terbiye Kurulu Başkanlığı tarafından öğretmenlere kaynak kitap olarak önerilecek. İmzalanan protokol sayesinde mesleğe yeni atanan tüm öğretmenlerin hizmet içi eğitim programı içerisine TBM Uygulayıcı Eğitimi yerleştirilecek ve rehber öğretmenler TBM öğrenci ve veli eğitimlerini okullarda yıl içerisinde uygulamaya devam edecek. Ayrıca TBM Etkileşimli içerikleri (dijital içerikler) EBA sistemine entegre edilerek, TBM modüllerine ait tüm materyaller akıllı tahta uygulaması ile uyumlu hale getirilecek. Protokol TBM Yetişkin Eğitimleri Halk Eğitimi Merkezleri üzerinden ülke genelinde yaygınlaştırılmaya devam edecek.

15 TEMMUZ ŞEHİDİ BEYTULLAH YEŞİLAY'IN AİLESİNE YEŞİLAY'DAN ZİYARET

Yeşilay Yozgat Şubesi, 15 Temmuz hain darbe girişiminde şehit olan Beytullah Yeşilay'ın Yozgat'ta yaşayan ailesine ziyarette bulundu.

Yeşilay Yozgat Şube Başkanı Halil İbrahim Coşkun ve Şube Yönetim Kurulu üyeleri, 15 Temmuz 2016'da gerçekleşen darbe girişiminde şehit olan Beytullah Yeşilay'ın Yozgat'ın Saraykent ilçesinde yaşayan ailesine başsağlığı ziyaretinde bulundu. Beytullah Yeşilay, o gece eşi ve ailesiyle helalleşip, Genelkurmay Başkanlığı'na gitmişti. Yeşilay, Genelkurmay Başkanlığı önünde, darbeciler tarafından açılan ateş sonucu şehit düştü. Şehidin bebeği ise henüz 4 aylıktı.



Ziyarette, şehidin babası Hacı Bekir Yeşilay oğlu için; "Vatanını, milletini korumak için gitti, hiçbir menfaati ve çıkarı yoktu. 4 aylık çocuğunu, eşini bıraktı, bir yıllık evliydi. Şu evin neresini kaldırırsam kaldırayım onun hatırası var." dedi.



1990 yılında soyadını değiştirerek Yeşilay soyadını aldığını belirten Hacı Bekir Yeşilay; "Yeşilay'ın o dönemlerde çalışmalarından haberdardım, Yeşilay ismi kulağa güzel geliyordu. Ben de bu soyadını kullandım. Şimdi de Yeşilay çalışmalarını biliyorum" dedi.

کنجلك حیاتك الك طاتلی ، صیجاق، رؤیالی و خولیاکار امیدلرله یاشـاتیلان ساعتلریدر .

یاش ایلریله‌دکدن صوکره هرشخصك الك بویوك املی و آرزوسی کری یه دونمك، کنجلـکك پرامید زمانلرینه قاووشمقدر. دینج ، صحتده ، نشئه‌لی ، شوخ اولمغی کیم ایسته‌مز . کنجلك بزه دائما نشیدهٔ سعادت ترنم ایدن حیاتك بهارموسمیدر . اونك وجدآور وپرخلجان ذوقلرینه‌هپمز تشنه‌یز ، کنجلك طمارلره سیال وایلیق برحرارت ویرر . کوزلرك قوتی فضله‌در. قولاقلر الك اینجه وقاریشیق سسلری آییره‌جق قدر حساسدر . طبیعتك بوتون آنات محاسننی قوجاقلامق، ایسته‌رسیکز. هرشی معطر بربهار هواسیله محاطدر. کولرسکز اکلنیرسیکز ، آیاقلرکز ، باجاقلریکز ، زنده وقویدر . قلبکز اوفاجق برچارپنتی حس ایتمه‌ز، نفسکز طارالماز ، برآز حدت وشدت اعصابکزی برالکتریق پیلی آلتنده قالمش کبی تتره‌تمز . چونکه سیکرلریکز یورولمامشدر. چونکه قلبکز دهازهرلنمه‌مشدر . چونکه عضلاتکز دها تازه ویورغون دکلدر. جکرلریکز پروزسزدر. دماغکز زده‌لنمه‌مشدر . بوبرکلریکز وظیفه‌سنی منتظم صورتده اجرا ایتمکده‌در. هرشیدن پرنشئه برحرارت طویارسکز . صیجاق وصوغوقدن اوقدر متأثر اولمازسکز. نباتات آراسندن فیشقیران بایلتجی قوقولر سزه نشئه بخش ایدر . اختیارلق خاطریکزه کلمز ، حسیاتکزك دائما بو صورتله امرار ایده‌جکنه قانعسکز . کنجلکك آلولری دامارلریکزی قودورتیجی حسلرله صارصار. فقط کونلر کچدکجه ، قلبکزده‌کی قزیل آلولرك وجودکزده‌کی چلیك زنده‌کینك زائل اولمقده اولدیغنی کورورسکز. اسکی خاطره‌لر برسینه‌ما شریدی قدربیله واضح اولمایان، کولـکه‌لی وطوکوق بر شکلده یورغون دماغکزك ایچریسنده رسم کچید یاپار.

اسکیدن کوله‌رك، اوینایه‌رق ، وجد ایچریسنده مؤلکون رنکلره ، رنکلره بورونمش کموش مهتابلی کیجه‌لرده ، چاملقلرك اویالی ویشیل کولـکه‌لکلری آراسنده کچیردیککز مسعود دقیقه‌لر خاطریکزه کلیر . بعضاً اونلری یاد ایتمك ایچون اورالره قدر زحمت ایدرسیکز . فقط کورورسکزکه عضویتکزده اسکی قزیل کنجلك آتشی یوقدر . هرکیجه صباحلره‌قدردولاشیرکن، ایرکن اویکزه استراحتکزه ، اوجاغکزه ، یووا کزه دونمك واستراحت ایتمك سزك ایچون الك بویوك سعادتدر . کندی بنلککزه عصیان ایتدیککز دقیقه‌لر اولور. کنجلکی یادایده‌رك نشئه‌لنمکه چالیشیرسکز . اسکی تهفه ، سویملی، چیلغین ، خاطره‌لریکزی باشقه‌لرینه بالخاصه کنجلره نقل ایدرکن تکرار او ساعتلری یاشایورمشسکز کبی ممنون وبختیار اولورسکز . باشکزی قوللریکزك آراسنه آله‌رق اوزون‌اوزون کچیردیککز دقیقه‌لری دوشونورسیکز . اوکـکزده استقبال اسرارلی ، ومعمالی چهره‌سیله قراکلقدر. اوراده‌سزك ایچون نور وضیا یوقدر . هرکچن دقیقه ساعت سزی مزاره دها چوق یاقینلاشدیرر . اطرافکزده سودیکلریکز وار . اونلری زنده کوردکجه سز تألم ایچریسنده قیورانیرسیکز .

آرتق بو تألم ایله قیورانمایه‌جقسکز . فن بزه کنجلکك بللور منبعندن، آلتمش یاشندن صوکره اختیارلغمزده طویا طویا، قانا قانا، ایچمك صلاحیت وقوتی‌ویرییور. او الهی منبعلرك زائرلری شیمدی یالکز زنکینلر اوله‌جق . اوصودن، اوشفابخش زمزمدن اونلر مستفید اوله‌بیله‌جك. پك یاقین بر استقبالی بوتون مضطرب بشره بوهدیه‌یی‌ویره‌جك.بسیط‌وقولای‌وسائطی کشف ایده‌جکدر . بوندن امین اوله‌بیلیرسکز .

* * *

انسانلر سرمدی بر حیاته مظهر اولمق آرزو وهوسنده‌درلر. اولومی دوشونمزلر. اونك قراکلق وبارد چهره‌سنده تیتره‌ین، خشیت آور حسی کورمك ایسته‌مزلر. حیاتك ابدی دوام اوله‌جغنه قانعدرلر . کنجلك هرفردك آرزو ایتدیکی بهارلی ، وچیچکلی دورهٔ حیاتدر. اونك نشئه‌لرینی هیجانلرینی ، المرینی قطره قطره ایچمك مقاومتسوز براملدر. سرمدیتی ایسته‌ین بشر، اختیارلغی ده ایسته‌مز .

اختیارلق بوتون عضولرك یواش یواش سرتاشمه حادثه‌سیدر. وجودك هرعضونده تدریجی برصورتده حصوله کلن بو حادثهٔ حیاتیه‌نك سببی ایکیدر. بری داخل وجودده تشکل ایدن زهرلر، دیکرلری خارجدن آلنان زهرلردر. وجود بشری تشکیل ایدن هربرعضو باشلی باشنه ، کنیش ومفصل برلابوراتواردر. بولابوراتوارده چالیشان وسائطی بول کیمیاکرلر حجره‌لردر. بونلرك برقسمی زهرلری دیکر قسمی بوسمومی تعدیل ایده‌جك یان زهرلری اعمال ایتمکله مکلفدر. عضولرك حرکتنی، تنبهنی، فعالیتنی تنقیص و تزیید ایدن ماده‌لری ، احضار واستخبار ایدن ، بومیقروسقوبك دارالاستحضارلردر ، بونلرك اعمال ایتدکلری سمومك برچوغی وجودی تدریجی تسمیم ایدر و بو سملر مختلف حیاتی غده‌لرك اوزرنده متمادی برتخرش یاپار. فضله‌ودائمی تخرشلر نسیج منضمك تزایدینی موجب اولور. بوصورتله نشو ونمایی ، تغدی‌یی دورانی ؛ تضییق حصوله کتیره‌ن عضولرده

Hilal-i Ahdar 1 Haziran 1341 (1925) N:9 Sayfa: 67*

Gençlik Üzerine…

Gençlik hayatın en tatlı, sıcak, rüyalı ve hülyakar ümitlerle yaşatılan saatleridir.
Yaş ilerledikten sonra her şahsın en büyük emeli ve arzusu geriye dönmek, gençliğin pür ümit zamanlarına kavuşmaktır. Dinç, sıhhatte, neşeli, şuh olmayı kim istemez. Gençlik bize daima neşide-i saadet terennüm eden hayatın bahar mevsimidir. Onun vecd-aver ve pür helecan zevklerine hepimiz teşneyiz, gençlik damarlara seyyal ve ılık bir hararet verir. Gözlerin kuvveti fazladır. Kulakların ince ve karışık sesleri ayıracak kadar hassastır. Tabiatın bütün ânât-ı mahasinini kucaklamak istersiniz. Her şey muattar bir bahar havasıyla muhattır. Gülersiniz, eğlenirsiniz, ayağınız, bacaklarınız zinde ve kavidir. Kalbiniz ufacık bir çarpıntı hissetmez, nefesiniz daralmaz, biraz hiddet ve şiddet asabınızı bir elektrik pili altında titretmez. Çünkü sinirleriniz yorulmamıştır. Çünkü kalbiniz daha zehirlenmemiştir. Çünkü adalatınız daha taze ve yorgun değildir. Ciğerleriniz pürüzsüzdür. Dimağınız zedelenmemiştir. Bu böbrekleriniz vazifesini muntazam surette icra etmektedir. Her şeyden pür neşe bir hararet duyarsınız. Sıcak ve soğuktan o kadar müteessir olmazsınız. Nebatat arasından fışkıran bayıltıcı kokular size neşe bahşeder. İhtiyarlık hatırınıza gelmez, hissiyatınızın daima bu suretle imrar edeceğine kanisiniz. Gençlik alevleri damarlarınızı kudurtucu hislerle sarsar. Fakat günler geçtikçe, kalbinizdeki kızıl alevlerin vücudunuzdaki çelik zindeginin zail olmakta olduğunu görürsünüz. Eski hatıralar bir sinema şeridi kadar bile vazıh olmayan, gölgeli ve donuk bir şekilde yorgun dimağınızın içerisine resm-i geçit yapar.
Eskiden gülerek, oynayarak, vecd içerisinde renklere, renklere bürünmüş gümüş mehtaplı gecelerde, çamlıkların oyalı ve yeşil gölgelikleri arasında geçirdiğiniz mesut dakikalar hatırınıza gelir. Bazen onları yâd etmek için oralara kadar zahmet edersiniz. Fakat görürsünüz ki uzviyetinizde eski kızıl gençlik ateşi yoktur. Her gece sabahlara kadar dolaşırken erken evinize, istirahatinize, ocağınıza, yuvanıza dönmek ve istirahat etmek sizin için en büyük saadettir. Kendi benliğinize isyan ettiğiniz dakikalar olur. Gençliği yâd ederek neşelenmeye çalışırsınız. Eski tuhfe sevimli, çılgın hatıralarınızı başkalarına bilhassa gençlere naklederken tekrar o saatleri yaşıyormuşunuz gibi memnun ve bahtiyar olursunuz. Başınızı kollarınızın arasına alarak uzun uzun geçirdiğiniz dakikaları düşünürsünüz. Önünüzde istikbal esrarlı ve muammalı çehresiyle karanlıktır. Orada sizin için nur ve ziya yoktur. Her geçen dakika saat sizi mezara daha çok yakınlaştırır. Etrafınızda sevdikleriniz var. Onları zinde görünce siz teellüm içerisinde kıvranırsınız.
Artık bu teellüm ile kıvranmayacaksınız. Fen bize gençliğin billur menbaından altmış yaşından sonra ihtiyarlığımızda doya doya, kana kana içmek salahiyet ve kuvvetini veriyor. O ilahi menbaların zairleri şimdi yalnız zenginler olacak. O sudan, o şifa-bahş zemzemden onlar müstefit olabilecek. Pek yakın bir istikbal bütün muzdarip beşere bu hediyeyi verecek. Basit ve kolay vesaiti keşfedecektir. Bundan emin olabilirsiniz.

Hilal-i Ahdar Yeşilay Cemiyeti'nin ilk ismidir. Aynı zamanda 1925 yılından bu yana yayınlanan Yeşilay Dergisi'ne adını vermiştir.



yeşilay | mavi kırlangıç
Yeşilay Çocuk Dergisi

AİLELER ÖĞRENİR ÇOCUKLARIN DÜNYALARI ŞEKİLLENİR

Türkiye'nin en köklü sağlık ve yaşam dergisine abone olun; hem kendinizi hem sevdiklerinizi Yeşilay farkıyla sağlık, yaşam, spor, kültür ve sanat içerikleriyle besleyin!

Yeşilay Dergisi ve Mavi Kırlangıç çocuk dergisi tüm bayilerde ve yesilaymarket.com 'da!







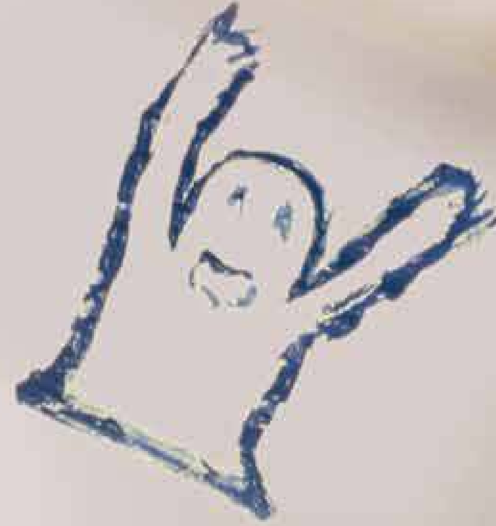
Yeşilay 97 yıldır çocuklarımızı bağımlılıklardan uzak tutmak için mücadele ediyor.
Bunu ancak birlikte başarabiliriz. Masallardaki gibi...

Onlara bir gelecek bağışlayın.















YEŞİLAY 2423 BAĞIŞ YAP

4441920 BİLGİ İÇİN

yesilay.org.tr/

YEŞİLAY